

## Alimentation et maladie diverticulaire

Il vous est recommandé de suivre une **alimentation restreinte en fibres et en résidus pour un certain temps (étape 1)**, jusqu'à ce que votre fonctionnement intestinal soit redevenu normal et que vous n'ayez plus de douleur. Le but de cette alimentation est de laisser peu de résidus afin de réduire l'irritation, les mouvements et les gaz et de diminuer ainsi l'inconfort.

Après quelques semaines, lorsque les symptômes aigus seront disparus, il vous est suggéré de **réintroduire graduellement, selon votre tolérance personnelle, une alimentation riche en fibres (étape 2)** afin de régulariser le fonctionnement intestinal.

**ÉTAPE 1 : ALIMENTATION POUR DIVERTICULITE (RESTREINTE EN FIBRES ET EN RÉSIDUS)**  
**DURÉE : 2 À 4 SEMAINES SELON LES SYMPTÔMES**

Groupes d'aliments	Aliments suggérés	Aliments déconseillés ou selon la tolérance
Viandes et substituts	Viandes maigres, tendres ou attendries Crustacés, mollusques, poissons Œufs Tofu	Viandes grasses et non tendres Viandes et poissons panés Légumineuses Noix, arachides et beurre d'arachide
Lait et produits laitiers	Selon tolérance	Produits laitiers avec noix ou baies
Pains, céréales et dérivés	<u>Faits de farine blanche</u> : pain, biscuits, craquelins, muffins, bagels, gaufres, etc. Pâtes alimentaires régulières, riz blanc, couscous. Céréales à déjeuner pauvres en fibres (grau coulé, crème de blé, Corn Flakes <sup>MD</sup> , Spécial K <sup>MD</sup> , Rice Krispies <sup>MD</sup> )	Tous ceux faits de grains entiers
Légumes (avec modération)	Sans pelure, membrane ni graines. Pointes d'asperges, betterave, carotte, champignon cru ou cuit, courge, courgette, endive, haricots verts ou jaunes, laitue tendre, panais, poivron doux, pomme de terre (sans pelure), tomate (sans graines) fraîche ou en conserve; jus ou purée de légumes	Brocoli, céleri, céleri-rave, chou, choucroute, chou-fleur, choux de Bruxelles, concombre, épinards, maïs, navet, oignons, patate (douce), petits pois, radis, rutabaga
Fruits (avec modération)	<u>À volonté</u> : jus de fruits sans pulpe. <u>Sans pelure, membrane ni graine</u> : abricot, avocat, banane, clémentine, mangue, orange, pamplemousse, pomme, compotes fines de fruits. <u>Cuit ou en conserve</u> : ananas, cerise, mandarine, pêche, poire, tangerine.	Jus de pruneaux et mélanges de jus de fruits maison avec pulpe. <u>Frais</u> : cantaloup, kiwi, melon, nectarine, pêche, poire, prune, pruneau, raisin, rhubarbe. Tous les fruits séchés ou confits. Toutes les baies (fraise, framboise, bleuet, mûre)
Sucre et confiseries	En quantité modérée	Confiture, marmelade Bonbons contenant des fruits secs ou des amandes diverses Desserts faits avec des aliments non permis et desserts plus gras.
Boissons	Tout sauf alcool	Alcool
Condiments	Sel, épices et fines herbes (avec modération), vinaigre, sauces, olives	Cornichons, relish. Poivre, épices. Friture (frites, chips, aliments panés, etc.). Noix de coco, pop corn.

**ÉTAPE 2 :** ALIMENTATION POUR DIVERTICULOSE (RICHE EN FIBRES ALIMENTAIRES)  
DURÉE : À VIE SELON TOLÉRANCE



Les fibres augmentent le volume et le poids des selles ce qui améliore le fonctionnement intestinal en prévenant la constipation et la diarrhée. Ainsi, tout porte à croire qu'une alimentation riche en fibres alimentaires, conjuguée à une bonne hydratation et à une pratique d'activité physique régulière, peut réduire la formation de diverticules et la fréquence des récurrences de diverticulite. Aussi, cette alimentation procurerait un soulagement des symptômes souvent liés à la diverticulose (ex: douleurs abdominales, ballonnement, gaz, etc.).

Il vous est recommandé d'augmenter **progressivement** le contenu en fibres de votre alimentation **en tenant compte de votre tolérance personnelle**. L'effet du changement de vos habitudes alimentaires peut se faire sentir après quelques jours ou quelques semaines.



Il n'existe pas d'étude démontrant que l'ingestion de noix, pelures ou graines de végétaux est néfaste en présence de diverticulose. Pour réduire le risque de refaire un épisode de diverticulite, il est nécessaire d'éviter la constipation et/ou la diarrhée en favorisant des selles formées et régulières à l'aide d'activité physique, d'eau et de fibres en bonnes quantités !

### Conseils généraux

- Prendre des repas réguliers, manger lentement et bien mastiquer.
- Boire une quantité suffisante de liquide (1,5 à 2 L ou 6 à 8 tasses par jour) dont un grand verre d'eau le matin à jeun, pour bien hydrater les fibres.
- Essayer un seul aliment nouveau à la fois et évaluer la tolérance à celui-ci.

### Trucs pour augmenter votre apport en fibres alimentaires :

- Manger davantage de fruits et légumes (consommer crus et conserver la pelure le plus souvent possible).
- Découvrir davantage les légumineuses (haricots rouges, noirs, blancs, lentilles, pois chiches, soupe aux gourganes, fèves au lard, soupe aux pois, etc.) et tenter d'en consommer 1 à 2 portions par semaine.
- Ajouter un peu de son de blé aux céréales, soupes, sauces, steak haché, compotes, desserts au lait, pâtisseries, mets, etc.
- Consommer des pains, pâtes alimentaires et craquelins de grains entiers (blé, multigrains, seigle, avoine, etc.).
- Privilégier les céréales riches en fibres tels All Bran<sup>MD</sup>, Mini Wheats<sup>MD</sup>, Shredded Wheat<sup>MD</sup>, Shreddies<sup>MD</sup>, Weetabix<sup>MD</sup>, Bran flakes<sup>MD</sup>, Raisin Bran<sup>MD</sup>, Fibres 1<sup>MD</sup>.
- Remplacer la moitié ou la totalité de la farine blanche par de la farine à grains entiers dans les recettes de muffins, de galettes, de pâte à tarte, etc.
- Ajouter un peu de graines de lin moulues ou autres noix aux céréales, soupes, sauces, compotes, desserts au lait, pains de viande, recettes de biscuits, etc.

### Suppléments de fibres

Si vous avez de la difficulté à consommer des aliments riches en fibres, et que votre régularité intestinale n'est pas optimale, vous pouvez essayer des suppléments de fibres tel Métamucil<sup>MD</sup> et Bénéfibre<sup>MD</sup> en vente dans les pharmacies.