

DIÉTÉTIQUE

Régime pauvre en résidus en cas de diabète

En cas de certains troubles intestinaux, il est recommandé d'adopter un régime pauvre en résidus. Il s'agit d'une alimentation comprenant peu de fibres et autres résidus, visant la mise au repos des intestins. Par ailleurs, ces conseils alimentaires sont souvent prodigués aux patients devant subir une intervention sur l'intestin.

Vous trouverez ci-dessous les directives générales, les produits alimentaires pauvres en résidus ainsi que les aliments qu'il vaut mieux éviter de consommer. Ces directives sont adaptées au régime sans sucres. Si vous ne supportez pas bien certains produits alimentaires, vos repas pourront être adaptés en concertation avec votre médecin et diététicien.

DIRECTIVES GÉNÉRALES

- Mangez lentement et mâchez bien vos aliments.
- Les aliments doivent être cuits à la poêle, rôtis, cuits à l'eau, à l'étouffée, grillés, pochés ou cuits à la vapeur.
- Évitez les fibres, pelures et pépins.
- Évitez les aliments riches en graisses ainsi que les aliments frits.
- Évitez les aliments que vous supportez mal.
- En cas de diarrhée, il convient de limiter votre consommation de lait et produits laitiers les premiers jours. Le lait de soja (enrichi en calcium) et les produits au soja constituent une bonne alternative. Lorsque la diarrhée diminue, vous pourrez progressivement réintroduire le lait et les produits dans votre régime alimentaire.
- Suivez, dans la mesure du possible, les consignes pour une bonne hygiène alimentaire.
- Évitez les aliments riches en sucres ou utilisez des alternatives sans sucres, p.e. des édulcorants

QUELS PRODUITS ALIMENTAIRES CHOISIR ? LESQUELS ÉVITER ?

Pain & céréales : pain blanc, toasts ou biscottes de pain blanc, pain grillé, les pistolets, sandwichs sans sucre, céréales nature, Rice Krispies.

Évitez le pain frais, le pain complet, le pain aux pépins et/ou graines, le pain aux raisins, le pain au sucre, les céréales de petit-déjeuner au chocolat/sucre, les céréales complètes, le muesli, les flocons d'avoine.

Matière grasse : minarine et margarine de régime, huiles.

Évitez le beurre, la margarine, la matière grasse pour cuire et rôtir, la graisse de bœuf ou de porc.

Fromage : fromage blanc maigre, fromage maigre à tartiner et fromage maigre à pâte dure.

Ex. Maredsous light, La vache qui rit régime, Effi, Philadelphia Light, Stylesse, Babybel Light, fromage blanc maigre Danone, Milner, Westlite, St.-Maarten light, Trenta, Belleligne, Nazareth light, Maaslander light, ...

Évitez les fromages gras (à partir d'une teneur en graisse de 30+ ou 16 % = 16g de graisse/100 gr de fromage).

Charcuterie : viandes maigres, comme le blanc de poulet, le filet de dinde, le jambon, la viande fumée, la viande de cheval, le rosbif, le saucisson de veau, de Strasbourg, ...

Évitez les salades de viande, la charcuterie traitée comme le saucisson de jambon, le salami, le pâté, le Kip Kap, l'américain préparé, ...

Garniture sucrée : le sirop sans sucre, la gelée sans sucre, la confiture sans pépins ou pelures de fruits.

Évitez le miel, la tartinade de chocolat, les vermicelles au chocolat, le chocolat, le pain d'épice, le spéculoos, la tartinade de spéculoos, le beurre de cacahuète.

Boissons : eau plate, thé, café léger, chicorée, jus de pomme ou jus de raisin en quantité limitée et dilué avec de l'eau, limonade de fruits non-pétillant et sans sucres.

Évitez les boissons pétillantes, les jus d'agrumes, les boissons alcoolisées (bière, vin, liqueur, ...).

- Soupe :** soupe pauvre en graisses à partir d'un bouillon dégraissé ou de cubes de bouillon pauvres en graisse.
Evitez la soupe en conserve, la soupe à la crème, la soupe instantanée en sachet.
- Pommes de terre :** pommes de terre cuites à l'eau ou à la vapeur, purée (purée de légumes également) préparé avec du lait (demi-) écrémé ou lait de soja et matières grasses autorisées.
Les pommes de terre peuvent être remplacées par du riz blanc ou des pâtes.
Evitez les pommes de terre sautées, frites, croquettes.
- Pâtes, riz et farines :** pâtes blanches (macaroni, spaghetti, vermicelles, ...), riz blanc, maïzena, tapioca, nouilles.
Evitez les pâtes complètes et le riz complet, le couscous, le quinoa ou l'ebly.
- Légumes :** en petites quantités et bien cuits uniquement ou cuits à la vapeur, ex. chou-fleur, haricots verts, haricots plats, carottes, endives, brocoli, scarole, épinards, céleri-rave, courgettes, salsifis, fenouil, ...
Evitez les crudités, les légumes comme les tomates, la salade, le concombre, les radis, les petits pois, les oignons, champignons, poivrons, le chou de Milan, les choux de Bruxelles, le chou blanc et le chou rouge, les haricots blancs et rouges.
- Viande :** viande de bœuf, de veau, de cheval, d'agneau ou de porc maigre (filet, mignonette, rôti dans le filet, filet mignon de porc), foie, fricandeau de veau, ris de veau, volaille sans peau, gibier, steak d'autruche, lapin de garenne.
Evitez la viande de mouton, d'agneau grasse (p.e. épaule), les saucisses, le lard, la viande en conserve, le spiering, le canard, la viande d'oie, le lapin de clapier, la viande panée, les abats.

- Poissons & crustacés :** tous les poissons maigres et demi-gras : carrelet, cabillaud, églefin, merlan, sole, raie, turbot, flétan, lieu, thon, crevettes, homard, crabe, moules, huitres.
Evitez les poissons gras comme les anchois, le sprat, le saumon, le hareng, l'anguille, le hareng saur, le maquereau, les poissons fumés, sardines, poissons panés ou frits.
- Epices :** à employer le moins possible car elles irritent la paroi intestinale. Parmi les épices douces, on compte par exemple la noix de muscade, le laurier, le sel, la vanille, le cerfeuil, la cannelle, le safran, l'estragon, les clous de girofle, (un peu de) poivre, herbes vertes de jardin.
Evitez l'ail, le curry, la poudre de paprika, le pili-pili, beaucoup de poivre, le chili, le vinaigre.
- Sauces :** vinaigrette maison, assaisonnement, mayonnaise light, sauce béchamel préparée avec du lait (demi-)écrémé, sauce au fromage maison préparée avec du fromage maigre et du lait (demi-)écrémé, sauce pour viande avec du bouillon de viande pauvre en graisse, les sauces en poudre maigres.
Evitez la mayonnaise, les sauces prêtes à l'emploi, la moutarde, les sauces à la crème en poudre, le ketchup, les sauces piquantes, la sauce tomate, les pickles, le sambal.
- Fruits :** fruits bien cuits ou compote de fruits sans pépins ou pelures, fruits en bocaux/conserves dans leur jus.
Evitez les fruits frais, les fruits secs et toutes les sortes de noix, fruits en bocaux/conserves au sirop.
- Gâteaux & desserts :** biscuits secs sans chocolat, biscuits non fourrés, biscuits sans fruits, ex. cake, gaufres, boudoirs, biscuits nic-nac, biscuits secs pour enfants, ...
Evitez la pâtisserie, les tartes, la pâte brisée, la pâte feuilletée, le pop-corn, le gâteau au muesli, la barre de céréales.

**Produits
laitiers :**

yaourt maigre nature ou aux fruits sans sucre, crème vanille maison préparée avec du lait (demi-)écrémé et édulcorant, boissons nature et desserts maison au soja nature avec édulcorant.

Evitez les produits au lait entier, la crème, la crème glacée, la crème chantilly, les produits laitiers aromatisés au chocolat.

Œufs :

omelette, œuf sur le plat, œuf dur.

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (numéro général)

t 016 80 99 19 (service des Urgences)

t 016 80 96 80 (hôpital de jour)

campus st.-jan

t 016 80 90 11 (numéro général)

t 016 80 39 16 (hôpital de jour)

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (numéro général)

t 016 55 17 36 (hôpital de jour)

www.rztienen.be

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



10037-FR/fév 2019