



RESEAU LIMOUSIN NUTRITION

Résidence L'Art du Temps

16, rue du Cluzeau

87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36

Fax : 05 55 78 64 37

Mail : [contact@linut.fr](mailto:contact@linut.fr)

[www.linut.fr](http://www.linut.fr)

## L'alimentation anti-diarrhéique

## DÉFINITION DE LA DIARRHÉE

On parle de diarrhée lorsqu'il y a plus de 3 selles molles ou liquides par jour et/ou que leur poids est supérieur à 300g par jour.

## SYMPTOMES ASSOCIÉS

Elle peut s'accompagner de douleurs **abdominales et/ou de nausées et/ou de vomissements**. Si la fièvre accompagne ces troubles et si la diarrhée est chronique, il est important de consulter votre médecin.

Elle peut être associée à une **déshydratation** dont les principaux signes sont : une bouche très sèche, une soif, une fatigue importante, des urines colorées et odorantes.

## CONSEILS HYGIENO-DIETETIQUES



Il est important de conserver une alimentation variée et de ne pas faire de régime d'exclusion sur de longues durées afin d'éviter des carences.

- **Bien s'hydrater** afin de compenser les pertes hydriques liées à la diarrhée (environ 1.5L de boissons/jour).
- Avoir **une consommation suffisante de protéines** afin d'éviter **une déperdition musculaire**.
- Associer **des légumes cuits et des féculents raffinés** à chaque repas.
- **Privilégier les modes de cuisson peu gras** : à l'eau, à la vapeur, à l'étouffée, rôti, grillé, papillote, à la poêle sans matière grasse, poché, à la broche...
- **Éviter les repas copieux et les aliments gras et sucrés**.
- Limiter les préparations et aliments **épicés** ou **à goût prononcé** : moutarde, vinaigre, épices, câpres, cornichons, poivre...
- **Manger lentement et bien mastiquer**.
- Limiter **les boissons excitantes** (thé, café), **l'alcool** et **le tabac**.
- **Bien saler** les préparations (en l'absence de contre-indications) afin de compenser les pertes sodées.
- **Fractionner** les prises alimentaires **en petites quantités** ou **volumes**.



**Dans tous les cas, ne pas traiter la diarrhée sans un avis médical.**

## LISTE D'ALIMENTS CONSEILLES ET DECONSEILLES

À FAVORISER	À ÉVITER / LIMITER
 <p><b>Eau de source, eau du robinet</b>, bouillon de légumes, infusion, sirop à, l'eau, eau de riz...</p>	<p><b>Eaux minérales riches en Magnésium</b> : Hépar®, Rozana®, Courmayeur®, Contrex®... Les boissons gazeuses, alcoolisées, glacées, le café, le thé et les jus de fruits.</p>
 <p><b>Certains fruits et légumes qui ralentissent le transit</b> : la carotte, la betterave, la pomme, le coing, la banane.</p>  <p><b>Privilégier cuits sous forme de soupes, gelées ou compotes.</b></p>	<p><b>Les légumes verts et fruits crus.</b> <b>Les fruits secs</b> (figues, pruneaux, dattes) <b>et oléagineux</b> (amandes, noix, noisettes...)</p>
<p><b>Le riz, les pâtes, la semoule, les pommes de terre...</b></p>  <p>Consommer du <b>pain blanc, des biscottes pauvres en fibres, du tapioca, de la Maïzena...</b></p>	<p>Les aliments fermentescibles et indigestes : <b>pain chaud, pains ou biscottes aux céréales, au son, complets, les légumes secs et les céréales complètes.</b> Les frites, les chips, les plats cuisinés du commerce, les viennoiseries, pâtisseries...</p>
 <p><b>Les fromages à pâtes cuites</b> (gruyère, Emmental, Cantal, Comté, ...) <b>et les fromages fondus.</b> Laitages nature, fromages blancs, petits suisses nature</p> 	<p><b>Le lait, les laitages gras (type yaourt à la grecque) et sucrés et les crèmes desserts.</b> Les fromages à pâte molle (camembert, brie...) et les fromages double ou triple crème (mascarpone et fromage à plus de 60% de matières grasses sur extrait sec).</p>
<p><b>Une consommation crue des matières grasses</b> (huile et beurre fondu)</p> 	<p><b>Les matières grasses cuites,</b> Les préparations grasses et élaborées (plats en sauce, charcuterie, friture, viennoiseries,...), mayonnaise, crème fraîche</p>
<p><b>Les viandes maigres et tendres</b> : veau, bœuf, volailles, lapin, jambon maigre (découenné et dégraissé), poissons.</p>  <p><b>Les œufs</b></p> 	<p><b>Les viandes grasses (mouton, agneau), les bats, les viandes et poissons fumés, panés,</b> les poissons au vin blanc et à l'huile, les charcuteries, fritures et viandes en sauce.</p>