

Les légumes : tendres, jeunes, peu acides	Aubergines, Avocat, Betteraves, Blancs de poireaux, Carottes, Cœurs de laitue cuits, Courgettes, Endives, Haricots verts extra fins, Pointes d'asperges, Tomate Les potages de légumes passés
Les fruits : tendres, peu acides	Pomme, Poire, Banane, Coing, Pêche, Nectarine, Abricot Les jus de fruits sans pulpes et les nectars
Les laitages	Yaourts aux fruits

- Peler et épépiner les fruits et légumes
- Les consommer cuits en purée ou en compote dans un 1^{er} temps
- Réintroduire, en petites quantités, 1 nouvel aliment à la fois par jour pour tester la tolérance,
- Si le nouvel aliment testé occasionne des troubles digestifs, le supprimer à nouveau et essayer de le réintroduire quelques semaines plus tard.
- En cas de nouvel échec, le supprimer définitivement.
- Puis progressivement introduire des petits morceaux puis des crudités.
- Les choux et les légumes secs seront réintroduits en dernière intention.
- Augmenter progressivement la quantité de yaourts pour permettre de régénérer la flore digestive.

L'objectif est de retrouver une alimentation équilibrée et variée

Quelques intolérances personnelles peuvent toutefois perdurer



Alimentation pauvre en fibres stricte

MAJ : 19/02/2021

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

contact@linut.fr

www.linut.fr

QUE SONT LES FIBRES ALIMENTAIRES ?

Des fractions alimentaires (polymères glucidique) n'ayant pas été digérées par l'intestin et non absorbable par l'organisme.

OBJECTIFS DE L'ALIMENTATION PAUVRE EN FIBRES

- Réduire les aliments augmentant le volume ou le nombre des selles.
- Améliorer les symptômes donc la qualité de vie

INDICATIONS MÉDICALES

L'alimentation « pauvre en fibres stricte » est réservée à visée thérapeutiques aux sténoses intestinales symptomatiques (subocclusion).

Elle n'est pas recommandée à visée thérapeutiques : dans la diverticulite chronique, le syndrome du côlon irritable, les MICI, les cas de grêle court.

Cependant dans ces situations et au cas par cas, de manière transitoire, elle peut être prescrite à visée symptomatique, pour limiter un inconfort digestif par exemple.

L'alimentation « pauvre en fibres stricte » est recommandée à visée diagnostique pour certaines explorations digestives : coloscopies, coloscanner, enteroIRM.

L'alimentation « pauvre en fibres stricte » apporte 10 à 14g de fibres par jour.

- Elle doit être personnalisée et réévaluée.
- Sa durée doit être la plus courte possible afin de limiter les risques nutritionnels

Cette alimentation se fait uniquement sur prescription médicale

ALIMENTS AUTORISÉS

- **Féculents et céréales raffinées** (consommés juste après cuisson) et **pain** (sauf pains spéciaux) sont autorisés sans restriction.
- **Le lactose** est autorisé sous toutes ses formes (sauf chez les personnes intolérantes)

Pour améliorer la monotonie de cette alimentation, vous pouvez utiliser :

- Les herbes aromatiques à condition de les retirer après cuisson
- Le sel

EXEMPLE DE JOURNÉE ALIMENTAIRE PAUVRE EN FIBRES

PETIT DÉJEUNER	DÉJEUNER ET DINER
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Thé ou café léger ✓ Lait demi écrémé ou laitage ✓ Biscottes ou pain blanc ✓ Beurre ✓ Gelée de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Viande, poisson, ou œuf ✓ Pommes de terre, riz ou semoule ✓ Fromage et/ ou laitage ✓ Biscottes ou pain

Il faut surtout prendre le temps de bien mastiquer afin d'insaliver correctement les aliments, de manger lentement et d'éviter les repas trop copieux.



LA POURSUITE DE CETTE ALIMENTATION, SON ÉLARGISSEMENT OU SON ARRÊT DOIVENT ÊTRE INDIQUÉS PAR LE MÉDECIN.

L'ÉLARGISSEMENT DE L'ALIMENTATION PAUVRE EN FIBRES

- Elle doit être prescrite par un médecin et se faire progressivement en fonction de l'évolution de la pathologie.
- Choix des aliments :
Tous les aliments autorisés dans l'alimentation pauvre en fibres stricte auxquels viennent s'ajouter :

RÈGLES ALIMENTAIRES DE L'ALIMENTATION PAUVRE EN FIBRES

ALIMENTS À SUPPRIMER

Tous les fruits	Tous les légumes	Toutes les céréales complètes et leurs dérivés riches en fibres
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Frais ✓ Surgelés ✓ Crus ✓ Cuits ✓ Confits ✓ Au sirop ✓ Secs ✓ Amylacés (marrons, châtaignes) et crème de marrons ✓ Oléagineux (noix, noisettes...) ✓ Sous forme de confiture ou de marmelade ✓ Pâte d'amandes ✓ Chocolat aux noisettes ou aux fruits secs ✓ Et toutes les préparations susceptibles d'en contenir <p><i>Les jus de fruits sans pulpe peuvent être proposés (sauf le jus de pruneaux et de pommes)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Frais ✓ Surgelés ✓ Déshydratés ✓ En conserve ✓ Crus ✓ Cuits ✓ Secs (petits pois, maïs, lentilles, pois cassés, haricots blancs, flageolets, pois chiches) ✓ Légumes condiments (cornichons, câpres, ...) ✓ Sous forme de potage ✓ Et toutes les préparations susceptibles d'en contenir <p><i>Le bouillon de légumes passé au chinois pourra être toléré dans l'alimentation pauvre en fibres</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Boulgour, riz complet, ébly®, céréales gourmandes® ✓ Flocons d'avoine ✓ Muesli ✓ Pétales de maïs

LES ALIMENTS AUTORISÉS

Tous les produits laitiers	Toutes les denrées animales	Les féculents et céréales raffinés	Le pain (hors pains spéciaux)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tous les laits ✓ Tous les fromages ✓ Tous les laitages (sauf laitages aux morceaux de fruits) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les viandes ✓ Les charcuteries ✓ Les poissons ✓ Les crustacés ✓ Les œufs 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les pommes de terre sans peau ✓ Le riz blanc ✓ Les pâtes raffinées ✓ La semoule ✎ Servir les féculents juste après cuisson, leur conservation au froid les rend moins digestes ✓ Les farines blanches ✓ Le millet ✓ Le tapioca ✓ La maïzena 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pain blanc ✓ Pain de mie ✓ Pain viennois ✓ Biscottes
Les matières grasses avec modération	Les produits sucrés	Les boissons	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le beurre ✓ L'huile ✓ Les sauces ✓ Les fritures ✓ La crème fraîche ✓ La mayonnaise 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La gelée de fruits ✓ Le miel ✓ Les bonbons ✓ Les caramels ✓ Le chocolat ✓ Les glaces sans fruit ✓ Les sorbets à base de sirop ✓ La meringue ✓ Les pâtisseries sans fruits ✓ Les biscuits secs (sans céréales complètes) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Toutes les eaux * ✓ Le sirop <p>*Les personnes souffrant d'inflammation intestinale peuvent mal supporter les boissons gazeuses (eaux ou sodas) et préféreront, lors de l'élargissement de l'alimentation, les cafés et thés légers moins agressifs pour les muqueuses.</p>	