

LE REGIME SANS RESIDU EN VUE D'UNE EXPLORATION DIGESTIVE

QUE SONT LES RESIDUS ?

Il s'agit de la fraction alimentaire non digérée par l'intestin grêle.

OBJECTIFS DU REGIME SANS RESIDU

- ✓ **Supprimer les résidus alimentaires** (fibres).
- ✓ Réduire les aliments augmentant le volume ou le nombre des selles.

INDICATIONS MEDICALES

➔ Préparation colique en vue d'une exploration digestive.

↪ **Régime sans résidu strict sur 3 à 5 jours puis reprise d'une alimentation normale après l'exploration**

INDICATIONS NUTRITIONNELLES

- ✓ Supprimer les **FIBRES**
- ✓ **FECULENTS et CEREALES RAFFINEES** (consommés juste après cuisson) et **PAIN** (sauf pains spéciaux) sont **autorisés** sans restriction.
- ✓ Le **LACTOSE** est **autorisé** sous toutes ses formes (*sauf chez les seuls intolérants au lactose*)

AQ.LINUT.INF.DIET.02
Date de création : 24/02/2009
Date de modification : 18/08/2010
Indice N° 2

RESEAU DE NUTRITION DES PERSONNES AGEES EN LIMOUSIN

Résidence l'Art du temps • 16 rue du Cluzeau • 87170 ISLE • Tél. : 05 55 78 64 36 • Fax : 05 55 78 64 37 •
linut@wanadoo.fr • www.sante-limousin.fr/linut
Association loi 1901 • N° SIRET : 480 002 906 000 34 • Code APE : 9499Z • N° organisme de formation : 7487 00980 87

LES REGLES ALIMENTAIRES DU REGIME SANS RESIDU STRICT

ALIMENTS A SUPPRIMER

<u>Tous les légumes</u>	<u>Tous les fruits</u>	<u>Toutes les céréales complètes et leurs dérivés riches en fibres</u>
<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 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Frais ✓ Surgelés ✓ Crus ✓ Cuits ✓ En jus ✓ 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 (yaourt, glace,...) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Boulgour, riz complet, ébly®, céréales gourmandes®..... ✓ Flocons d'avoine ✓ Muesli ✓ Pétales de maïs



<u>Tous les produits laitiers</u>	<u>Toutes les denrées animales</u>	<u>Les féculents et céréales raffinées</u>	<u>Le pain (hors pains spéciaux)</u>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tous les laits ✓ Tous les fromages ✓ Tous les laitages <i>(sauf laitages aux morceaux de fruits)</i> 	<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 <i>sans peau</i> ✓ Le riz blanc ✓ Les pâtes raffinées ✓ La semoule ✎ <i>Servir les féculents juste après cuisson, leur conservation au froid les rend moins digeste</i> ✓ Les farines blanches ✓ Le millet ✓ Le tapioca ✓ La maïzena 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pain blanc ✓ Pain de mie ✓ Pain viennois ✓ Biscottes
<u>Les matières grasses avec modération</u>	<u>Les produits sucrés</u>		<u>Les boissons</u>
<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 <i>(sans céréales complètes)</i> 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Toutes les eaux * ✓ Le café, le thé et les tisanes* ✓ Le sirop ✓ Les sodas* <p><i>*Les personnes souffrant d'inflammation intestinale peuvent mal supporter les boissons gazeuses (eaux ou sodas) et préféreront, lors de l'élargissement du régime, les cafés et thés légers moins agressifs pour les muqueuses.</i></p>

Pour améliorer la monotonie de ce régime, vous pouvez utiliser :

- Les herbes aromatiques à condition de les retirer après cuisson
- Le sel
- Les épices et la moutarde sans grain

EXEMPLE DE JOURNEE ALIMENTAIRE SANS RESIDU

PETIT DEJEUNER

- ✓ Thé ou café léger
- ✓ Lait demi écrémé ou laitage
- ✓ Biscottes ou pain blanc
 - ✓ Beurre
- ✓ Gelée de fruits

DEJEUNER ET DINER

- ✓ 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 DU REGIME, SON ELARGISSEMENT OU SON ARRET DOIVENT ETRE MENTIONNES PAR LE MEDECIN.

AQ.LINUT.INF.DIET.02
Date de création : 24/02/2009
Date de modification : 18/08/2010
Indice N° 2

RESEAU DE NUTRITION DES PERSONNES AGEES EN LIMOUSIN

Résidence l'Art du temps • 16 rue du Cluzeau • 87170 ISLE • Tél. : 05 55 78 64 36 • Fax : 05 55 78 64 37 •
linut@wanadoo.fr • www.sante-limousin.fr/linut
Association loi 1901 • N° SIRET : 480 002 906 000 34 • Code APE : 9499Z • N° organisme de formation : 7487 00980 87