

L'épisode diarrhéique: régime anti-diarrhée

Les aliments sans fibres sont à privilégier :

Produits laitiers : yaourt nature, sucré ou aromatisé ;

Fromages : ceux à pâte ferme type gruyère, Comté, Hollande, Cantal, Gouda... ;

Viande, poisson et œuf : œuf dur, jambon blanc dégraissé, viandes tendres et maigres : rôties ou grillées, poissons blancs : bouillis, pochés ou en papillote ;

Pâtes, riz, semoule, polenta, farine de blé blanche, maïzena ;

Pain : biscottes et pain blanc ;

Légumes : seulement en bouillon et carottes bouillies ;

Fruits : jus de pomme, compotes (pomme, poire, pêche, coing, banane), fruits au sirop et fruits cuits ;

Matières grasses : beurre et huile ;

Produits sucrés : sucre, pâtes de fruits... ;

Boissons : Eau plate non gazeuse, tisane, café et thé légers, infusions, bouillons de fruits et de légumes.

Les aliments qu'il faut éviter :

Ceux riches en fibres :

légumes crus et cuits, les fruits crus

le pain et les céréales complètes

les légumes secs, la pomme de terre

Ceux qui accélèrent le transit intestinal :

le lait et les laitages.

les aliments trop gras (charcuterie, fritures, sauces)

les boissons gazeuses.