

L'EPISODE DIARRHEIQUE : REGIME ALIMENTAIRE

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... ;
- Viandes, poissons et œufs : 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 :

1. Ceux riches en fibres :

- légumes crus et cuits, les fruits crus
- le pain et les céréales complètes
- les légumes secs, la pomme de terre

2. Ceux qui accélèrent le transit intestinal :

- le lait et les laitages.
- les aliments trop gras (charcuterie, fritures, sauces)
- les boissons gazeuses.