



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 : linut@wanadoo.fr

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