

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



Le régime sans résidu

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

linut@wanadoo.fr

www.linut.fr

QUE SONT LES RESIDUS ?

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

OBJECTIFS DU RÉGIME SANS RESIDU

- Régime sans résidu strict : Supprimer les résidus alimentaires (fibres).
- Régime sans résidu large : limiter les résidus alimentaires (fibres).
- Réduire les aliments augmentant le volume ou le nombre des selles.

INDICATIONS MÉDICALES

Dans certaines situations pathologiques, il faudra un régime sans résidu strict sur plusieurs jours, puis une réintroduction progressive des aliments selon tolérance individuelle jusqu'au retour à une alimentation normale ou sans résidu élargie

- Réalimentation après une intervention chirurgicale de l'intestin
- Maladies inflammatoires chroniques intestinales en poussée (maladie de Crohn et rectocolites hémorragiques)
- Résection d'une partie de l'intestin
- Certaines diarrhées
- Inflammations intestinales
- Colopathie fonctionnelle en poussée
- Sténose intestinale
- Fistule intestinale
- Diverticulite

ALIMENTS AUTORISÉS

- **Féculets 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 ce régime, vous pouvez utiliser :

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

EXEMPLE DE JOURNÉE ALIMENTAIRE SANS RÉSIDU

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 DU RÉGIME, SON ÉLARGISSEMENT OU SON ARRÊT DOIVENT ÊTRE INDIQUÉS PAR LE MÉDECIN.

L'ÉLARGISSEMENT DU RÉGIME SANS RÉSIDU STRICT

- Il doit être prescrit par un médecin et se faire progressivement en fonction de l'évolution de la pathologie.
- Choix des aliments :
Tous les aliments autorisés dans le régime sans résidu strict auxquels viennent s'ajouter :

LES RÈGLES ALIMENTAIRES DU RÉGIME SANS RÉSIDU STRICT

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 ✓ 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 le régime sans résidu élargi.</i></p>	<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 et les nectars passés au chinois pourront être tolérés dans le régime sans résidu élargi</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 raffinées	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 maizena 	<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 du régime, les cafés et thés légers moins agressifs pour les muqueuses.</p>	

LES RÈGLES ALIMENTAIRES DU RÉGIME SANS RÉSIDU STRICT

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 ✓ 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 le régime sans résidu élargi.</i></p>	<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 et les nectars passés au chinois pourront être tolérés dans le régime sans résidu élargi</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 raffinées	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 maizena 	<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 du régime, les cafés et thés légers moins agressifs pour les muqueuses.</p>	