



Clinique St Pierre A.S.B.L.
1340 OTTIGNIES-LLN
Service diététique
Tél. : 010/437.204

REGIME D'EPARGNE INTESTINALE

Conseils généraux

Manger dans le calme, à heures régulières

Manger lentement, tout en ayant soin de bien mastiquer tous les aliments



La cuisine sera peu épicée.



Ne manger que des aliments tendres, bien cuits et non fibreux, finement coupés ou en mousse (légumes).

Il faut éviter le plus possible la consommation de boissons alcoolisées, le tabac et cela particulièrement à jeun.



Respecter les principes d'une alimentation équilibrée en puisant chaque jour dans chacun des groupes alimentaires suivants:

1. viandes maigres, poissons, volailles ou œufs
2. lait et dérivés maigres
3. les féculents
4. matières grasses de préférence riches en acides gras mono et polyinsaturés
5. fruits et légumes crus (suivant la tolérance)
6. fruits et légumes cuits
7. boissons : 1,5 à 2 litres par jour

		Aliments conseillés	Aliments déconseillés
<i>Famille des boissons</i>		Eau du robinet, eaux minérales plates ou légèrement gazeuses Jus de fruits éventuellement coupés d'eau, bière de table Thé et café légers, tisane	Boissons glacées Limonades et sodas Apéritifs, boissons alcoolisées, bières fortes, champagne, vin, cidre, alcools, liqueur Thé et café forts
<i>Fruits et des légumes</i>		<u>Légumes tendres et peu chargés en cellulose, cuits</u> bouquet de chou-fleur, carottes, chicon, haricots princesses, haricot beurre, courgette, tomates mondés et épépinés, scaroles, épinards, pointes d'asperges, endives, potiron, bouquet de brocoli, cerfeuil, céleri-rave, blanc de poireau, fenouil, courgettes. Potages (aux légumes autorisés) <u>Les premières crudités</u> : salade verte tendre finement coupée, carottes et céleri rave finement râpés <u>Potages</u> de légumes frais ou surgelés bien cuits, bouillon cube dégraissé Fruits pelés et bien mûrs : Banane, pomme, poire, pêche, abricot... Fruits cuits, en compote Jus de fruits éventuellement coupés d'eau	<u>Légumes chargés en cellulose ou à goût fort</u> : aubergine, betterave, champignons, poivron, chou vert, chou de Bruxelles, chou rouge, chou blanc, choucroute, concombre, vert de poireaux, haricot blanc, rouge ou brun, légumineuses (fèves, lentilles, pois), navet, salsifis, oignon, piments, salades commerciales de légumes. Bouillon de viande ou de volaille, bouillon cube gras Fruits secs et oléagineux Les fruits frais contenant des akènes : Groseilles, framboise, kiwi, ... prunes, figues, fruits confits ou conservés à l'alcool Excès de fruits crus peu mâchés

	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
<p><i>Féculents (produits céréaliers)</i></p> 	<p>Pomme de terre nature, purée Pain blanc (pas trop frais) ou grillé, biscottes Maïzena, semoule, pudding, tapioca, riz, pâtes, corn flakes “Coq”.</p>	<p>Frites, croquettes, etc... Pain trop frais, pain complet, pain gris, pain de seigle, pain d’épices Cramique, croissant, pain au chocolat... Gruaux d’avoine Pâtes et riz complets</p>
	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
<p><i>Viandes, volailles, œufs et poissons</i></p> 	<p><u>Viandes maigres et tendres</u> : Bœuf, cheval, lapin, pigeon, poulet, veau, dinde (escalope, filet et rôti), dindonneau, porc maigre (filet, sauté, rôti, escalope) <u>Viandes hachées</u> : de volaille, veau, bœuf, américain non préparé. <u>Abats</u> : foie et langue de bœuf ou de veau.</p> <p><u>Charcuteries maigres</u> : américain non préparé, jambon maigre cuit ou fumé, filet d’Anvers, filet de Saxe, jambon de dinde, filet de cheval fumé, filet de york, roulade de volaille.</p> <p>Viandes cuites selon les techniques suivantes : étouffée, broche, four, papillote, poêle anti-adhésive.</p> <p>Tous les poissons cuits au court bouillon, grillés, en papillote, au micro-ondes ou rôtis.</p> <p>Les poissons en conserve au naturel</p>	<p><u>Les viandes grasses et cartilagineuses</u> : Canard, chair à saucisse, mouton, oie, poule, porc gras, lard. Gibier préparé, viandes marinées, faisandées, farces ; Extraits et bouillons de viande gras. <u>Viandes hachées ordinaires</u> (saucisses, boulettes, hachés porc + bœuf <u>Abats</u> : rognons, tripes.</p> <p><u>Préparations grasses</u> : fritures, marinade, ragoût, goulasch, blanquette du commerce ou de la restauration, viande panée, faisandée. <u>Charcuterie</u> : boudin, andouillette, cervelas, galantine, pâté, salami, salaison, saucisson, salades de viandes ou de volailles commerciales, américain préparé, foie gras, rillettes ...</p> <p>Les poissons au vinaigre, frits, en conserve à l’huile.</p>

	Les œufs à la coque, mollets, durs, sur le plat ou omelette nature sans matière grasse (revêtement anti-adhésif).	Mollusques et crustacés. Omelettes grasses, (au lard ...), œufs farcis, œufs au gratin, en soufflé.
	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
<i>Produits laitiers</i> 	Lait écrémé, demi écrémé suivant la tolérance, lait de soja (et dérivés) Lait battu, yaourt (nature ou aux fruits) Actimel, Yakult Fromage à tartiner maigre Fromage blanc, crème, riz au lait ... Fromages à pâte molle : Port-Salut, Saint Paulain, Maredsous, Loo, Reblochon, Rubbens, Chester, chaumes, Passendaele Fromage à pâte dure : Gouda, Edam, Emmenthal, ...	Fromages fermentés gras, à goût fort Fromages à croûte fleurie (Camembert) Fromages bleus (Roquefort) Fromages frais très assaisonnés Fromages au lait cru
	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
<i>Matières grasses</i> 	Graisses crues (huile, beurre ou margarine) ajoutées après cuisson ou légèrement fondues Crème fraîche allégée (max 20% MG) Sauces froides allégées (dressing), crème allégée (ordinaire ou à base de soja)	Graisses brunies (ex. : cuisson longue dans la graisse à la poêle) fritures. Saindoux, graisse de boeuf, lard, mayonnaise Crème fraîche > 20% MG

	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
<p><i>Desserts et des douceurs</i></p> 	<p>Biscuits secs : Petit Beurre, Madéra, Boudoir, cake, Savoie,...</p> <p>Occasionnellement : tarte au riz, au flan, aux fruits cuits, crêpes au sucre.</p> <p>Miel, confitures, marmelades, sucre blanc, cacao dégraissé, desserts à la gélatine, bonbons (sans excès)</p>	<p>Gâteaux gras (crème au beurre) ou à l'alcool et aux œufs (Sabayon)</p> <p>Cacao gras, pâte à tartiner au chocolat, massepain, pralines</p>
 <p><i>Condiments</i></p>	<p>Sel, poivre, muscade, cannelle, ... = les épices douces</p>	<p>Moutarde vinaigrette, excès d'épices, pickles, sauce anglaise, oignons et cornichons au vinaigre, câpres</p> <p>Epices fortes telles que paprika, curry, poivre de Cayenne, pili-pili, piments</p>