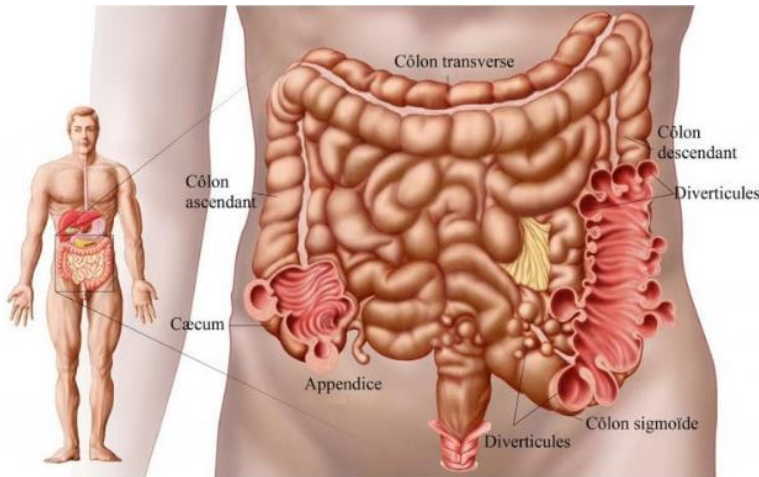


Consignes patients : Diverticulite

Suite à votre consultation en salle d'urgence, le diagnostic de diverticulite a été retenu. Un diverticule est une petite poche qui se crée dans la paroi de l'intestin qui peut s'enflammer et s'infecter (le plus souvent autour de résidus alimentaires qui se coincent dans les diverticules).



Le traitement repose sur des antibiotiques et un régime

Des antibiotiques pour traiter l'infection : 7 à 10 jours **!!! allergie ?**

Un régime sans résidus strict pour mettre l'intestin au repos pendant 15 jours (régime sans résidus), et par la suite, un régime sans résidus élargi (réintroduire progressivement les aliments : régime d'épargne intestinal) (cfr feuilles jointes)

Les signes à surveiller

Récidive de fièvre
Augmentation de la douleur
Dégradation de l'état général
Impossibilité à prendre les antibiotiques
Vomissements

Ces signes doivent vous faire reconsulter votre médecin traitant ou bien la salle d'urgence afin de vérifier qu'il n'y a pas besoin d'être hospitalisé. Une évolution défavorable peut entraîner la perforation d'un diverticule et provoquer une péritonite, qui nécessite alors une opération

Par la suite

Vous devez d'office revoir votre médecin traitant dans la semaine afin de vérifier que l'évolution est favorable. Il confirmera la durée de la prise de l'antibiotique et vous conseillera pour la suite de la prise en charge. En effet, par la suite, si ça n'a jamais été fait, il faudra organiser une colonoscopie avec un gastroentérologue. Cet examen qui permet de voir l'intérieur de l'intestin demande une préparation et doit être réalisée plus de 6 semaines après l'épisode de diverticulite. Il faudra en parler avec votre médecin traitant



REGIME SANS RESIDUS

Le régime sans résidus consiste en une alimentation ne contenant que très peu de fibres alimentaires (< 10g/jour).

Conseils d'ordre généraux :

- ✓ Mangez dans une ambiance calme et à heure régulière.
- ✓ Prenez le temps de bien mâcher, de manger lentement.
- ✓ Buvez au minimum 1,5 à 2 litres de liquide/jour.
- ✓ Ne consommez ni fruits ni légumes, sous aucune forme (tolérance pour la banane bien mûre).
- ✓ Choisissez des féculents raffinés (= blancs) : pâtes blanches, pain blanc, riz blanc,...
- ✓ Evitez les graisses cuites et/ou brunies.
- ✓ Fractionnez votre alimentation en 5 à 6 repas par jour à l'aide de collations.

Conseils alimentaires :

Vous trouverez ci-joint un tableau reprenant les aliments conseillés et déconseillés.

Ce dernier est répertorié par famille d'aliments.




En cas de doute, référez-vous toujours aux étiquettes des produits. Optez pour les produits les moins riches en fibres. (mention F(g) / 100g sur l'étiquetage).

Pour toute question, n'hésitez pas à prendre contact avec le service diététique de votre hôpital.


Nous sommes à votre disposition.

Le service diététique





	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Famille des boissons 	<ul style="list-style-type: none"> - Eau - Café et thé légers - Bouillons de légumes <u>filtrés</u> - Tisane 	<ul style="list-style-type: none"> - Boissons gazeuses et alcoolisées - Chicorée - Jus de légumes et jus de fruits, smoothies - Cacao
	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Fruits et des légumes 	<p>Dans certains cas : tolérance pour la banane bien mûre et la pomme râpée oxydée (demandez conseil à votre diététicienne)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crudités, légumes cuits, potages - Fruits frais, compotes, fruits en conserve, fruits confits - Fruits secs (raisins, abricots, dates, ...) - Fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes)
	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Féculents (produits céréaliers) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pain <u>blanc</u> (n'hésitez pas à le griller pour le rendre plus digeste), biscottes blanches, cracottes blanches, galettes de riz, pain au lait, craquelin, sandwich et pistolets <u>blancs</u> 	<ul style="list-style-type: none"> - Pain gris, complet, aux céréales, cracottes aux céréales (complètes), biscottes complètes, galette de riz multicéréales - Riz et pâtes complets




	<ul style="list-style-type: none"> - Riz blanc, pomme de terre, purée de pomme de terre, pâtes <u>blanches</u> - Céréales petit déjeuner « pour les enfants » : Corn flakes, Rice Krispies, Honey Pops, Frosties,... 	<ul style="list-style-type: none"> - Quinoa, Ebly, semoule - Légumineuses (pois-chiches, lentilles, flageolets, ..) - Céréales petits déjeuners riches en fibres : Spécial K, Muesli, Extra, All bran... - Flocons d'avoine
	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
<p><i>Viandes volailles œufs et poissons</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Viandes maigres : veau, bœuf, filet de poulet, de dinde, de porc, cheval, agneau,... (à griller ou poêler sans consommer la graisse de cuisson) - Charcuterie maigre : roastbeef, rôti de veau ou de porc maigres finement coupés, jambon cuit sans le gras, jambon de dinde, filet de Saxe, d'Anvers, ... - Poisson maigre grillé, poché ou cuit vapeur (cabillaud, sole, dorade, aile de raie, lieu, ...) ou filet de saumon sans peau, poisson fumé ou poisson en conserve au naturel (thon, saumon) 	<ul style="list-style-type: none"> - Viande grasse : spiring, haché porc, côte à l'os, magret, merguez, jarret, côte de porc, côte de veau. - Charcuterie grasse : saucisson sec, pâté, salami, rillettes, boudin, cervelas, andouillette, foie gras, USA préparé,... - Poisson en conserve à l'huile, maatjes,...



	- Œufs à la coque, durs, pochés, omelettes cuites dans une poêle anti-adhésive	- Œufs cuits dans de la matière grasse
	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Produits laitiers 	<ul style="list-style-type: none"> - Fromages à pâte dure : Gouda, Edam, Maredsous, Emmenthal ...ou fromages à tartiner maigres type Philadelphia nature light. - Yaourt nature, crème soja, riz au lait, crème vanille, moka,... - Lait et boissons lactées nature selon la tolérance - « Lait » végétaux NATURES (soja, riz,...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Fromage gras (> 30% MG) et/ou au lait cru comme le Brie, Camembert, Roquefort, Explorateur... - Fromages bleus - Mousse au chocolat, café liégeois, mousse de fruits, yaourt aux fruits, crème chocolatée - Les laits végétaux riches en fibres (lait d'avoine, d'amande...)
	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Matières grasses 	<ul style="list-style-type: none"> - Graisses crues (huile, beurre ou margarine) ajoutées après cuisson ou légèrement fondues - Crème fraîche allégée (max 20% MG) 	<ul style="list-style-type: none"> -Graisses brunies (ex. : cuisson longue dans la graisse à la poêle) - Fritures - Crème fraîche > 20% MG



	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Desserts et douceurs 	<ul style="list-style-type: none">- Cake nature- Biscuits sec type Petit Beurre, Boudoirs, Madeleine- Gelée de fruits, sirop, miel- Crêpes nature avec un peu de sucre- Craquelin- Bonbons	<ul style="list-style-type: none">- Dessert à base de fruits- Biscuits enrichis en fibres- Cramique, couques au beurre, croissants- Couque aux raisins, au chocolat- Chocolat- Olives et cacahuètes- Chips
Autres	<ul style="list-style-type: none">- Sauces froides allégées (mayonnaise light ou dressing, cocktail light,...)- Sel : autorisé (! quantités)	<ul style="list-style-type: none">- Sauces grasses (mayonnaise, tartare, sauce cocktail...)- Moutarde- Ketchup- Aromates (thym, romarin, basilic,...)- Persil, Ciboulette,...- Epices fortes (curry, paprika, poivre,...)



Exemple de journée alimentaire type.

- Déjeuner : Pain (**blanc** ou baguette blanche) rassis ou grillé ou biscottes sans fibres
+ un peu de beurre frais ou minarine

+ gelée de fruits (coing, groseille, pomme, myrtille) ou sirop de poire ou de pomme, ou miel, ou fromage maigre ou ½ gras à tartiner ou en tranches.
- Vers 11H : Bouillon de légumes non gras et filtré (y ajouter éventuellement des vermicelles, du tapioca, du riz...)
- Dîner : **Riz blanc bien cuit** (à l'eau) ou **pâtes blanches bien cuites** (à l'eau) ou pommes de terre **bien cuites** à l'eau ou à la vapeur

Viande **maigre** : de veau, de bœuf, filet de poulet, de dinde, de porc (à griller ou poêler sans consommer la graisse de cuisson) ou poisson maigre grillé ou poché ou cuit vapeur (cabillaud, sole, dorade, aile de raie, lieu, ...) ou filet de saumon sans peau

ou œuf à la coque, dur, poché, omelette dans poêle anti-anti-adhérente

+ un peu de beurre frais ou minarine ou huile
- Vers 15H : Pain blanc rassis ou grillé ou biscottes sans fibres +garniture : voir déjeuner

ou crème soja, ou crème vanille ou semoule préparées avec du lait sans lactose, ou yaourt nature classique ou à base de soja

ou éventuellement une banane bien mûre

ou biscuits secs sans fibres : genre petit beurre, boudoir, galette fine, Nic-nac, Vitabis, biscuit militaire, tranche de Savoie, ou Madeleine
- Souper : Pain (**blanc** ou baguette blanche) rassis ou grillé ou biscottes sans fibres

+ un peu de beurre frais ou minarine

+ charcuterie maigre : roastbeef ou rôti de veau ou de porc maigres finement coupés, jambon cuit sans le gras, jambon de dinde, filet de Saxe, d'Anvers



Ou filet de poisson fumé (truite, elbot, saumon)

ou fromages jeunes à pâtes dures : Gouda, Edam, Maredsous, Emmenthal ...ou
fromage à tartiner maigre (genre philadelphia light)

Boissons : Au minimum 1,5 à 2 litres par jour sous forme de thé léger, café léger, eau plate,
tisanes (camomille, tilleul...), bouillon de légumes filtrés

Bon appétit !



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
des boissons	<p>Famille</p> 	<p>Eau du robinet, eaux minérales plates ou légèrement gazeuses</p> <p>Jus de fruits éventuellement coupés d'eau, bière de table</p> <p>Thé et café légers, tisane</p>	<p>Boissons glacées</p> <p>Limonades et sodas</p> <p>Apéritifs, boissons alcoolisées, bières fortes, champagne, vin, cidre, alcools, liqueur</p> <p>Thé et café forts</p>
des légumes	<p>Fruits et légumes</p> 	<p><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.</p> <p>Potages (aux légumes autorisés)</p> <p><u>Les premières crudités</u> : salade verte tendre finement coupée, carottes et céleri rave finement râpés</p> <p><u>Potages</u> de légumes frais ou surgelés bien cuits, bouillon cube dégraissé</p> <p>Fruits pelés et bien mûrs :</p>	<p><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.</p> <p>Bouillon de viande ou de volaille, bouillon cube gras</p> <p>Fruits secs et oléagineux</p> <p>Les fruits frais contenant des akènes :</p>



	<p>Banane, pomme, poire, pêche, abricot...</p> <p>Fruits cuits, en compote</p> <p>Jus de fruits éventuellement coupés d'eau</p>	<p>Groseilles, framboise, kiwi, ...</p> <p>prunes, figues, fruits confits ou conservés à l'alcool</p> <p>Excès de fruits crus peu mâchés</p>
<p>Féculents (produits céréaliers)</p> 	<p>Pomme de terre nature, purée</p> <p>Pain blanc (pas trop frais) ou grillé, biscottes</p> <p>Maïzena, semoule, pudding, tapioca, riz, pâtes, corn flakes "Coq".</p>	<p>Frites, croquettes, etc...</p> <p>Pain trop frais, pain complet, pain gris, pain de seigle, pain d'épices</p> <p>Cramique, croissant, pain au chocolat...</p> <p>Gruaux d'avoine</p> <p>Pâtes et riz complets</p>
<p>Viandes, volailles, œufs et poissons</p> 	<p><u>Viandes maigres et tendres :</u></p> <p>Bœuf, cheval, lapin, pigeon, poulet, veau, dinde (escalope, filet et rôti), dindonneau, porc maigre (filet, sauté, rôti, escalope)</p> <p><u>Viandes hachées :</u> de volaille, veau, bœuf, américain non préparé.</p> <p><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</p>	<p><u>Les viandes grasses et cartilagineuses :</u></p> <p>Canard, chair à saucisse, mouton, oie, poule, porc gras, lard.</p> <p>Gibier préparé, viandes marinées, faisandées, farces ;</p> <p>Extraits et bouillons de viande gras.</p> <p><u>Viandes hachées ordinaires</u> (saucisses, boulettes, hachés porc + bœuf</p> <p><u>Abats :</u> rognons, tripes.</p>





	<p>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>Les œufs à la coque, mollets, durs, sur le plat ou omelette nature sans matière grasse (revêtement anti-adhésif).</p>	<p><u>Préparations grasses</u> : fritures, marinade, ragoût, goulasch, blanquette du commerce ou de la restauration, viande panée, faisandée.</p> <p><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> <p>Mollusques et crustacés.</p> <p>Omelettes grasses, (au lard ...), œufs farcis, œufs au gratin, en soufflé.</p>
<p>laitiers</p>	<p>Produits Lait écrémé, demi écrémé suivant la tolérance, lait de soja (et dérivés)</p>	<p>Fromages fermentés gras, à goût fort</p> <p>Fromages à croûte fleurie (Camembert)</p>



	<p>Lait battu, yaourt (nature ou aux fruits) Actimel, Yakult</p> <p>Fromage à tartiner maigre</p> <p>Fromage blanc, crème, riz au lait ...</p> <p>Fromages à pâte molle : Port-Salut, Saint Paulin, Maredsous, Loo, Reblochon, Rubbens, Chester, chaumes, Passendaele</p> <p>Fromage à pâte dure : Gouda, Edam, Emmenthal,...</p>	<p>Fromages bleus (Roquefort)</p> <p>Fromages frais très assaisonnés</p> <p>Fromages au lait cru</p>
	<p>Aliments conseillés</p>	<p>Aliments déconseillés</p>
<p>Matières grasses</p> 	<p>Graisses crues (huile, beurre ou margarine) ajoutées après cuisson ou légèrement fondues</p> <p>Crème fraîche allégée (max 20% MG)</p> <p>Sauces froides allégées (dressing), crème allégée (ordinaire ou à base de soja)</p>	<p>Graisses brunies (ex. : cuisson longue dans la graisse à la poêle)</p> <p>fritures.</p> <p>Saindoux, graisse de boeuf, lard, mayonnaise</p> <p>Crème fraîche > 20% MG</p>



	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
<p><i>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>
	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
<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>