

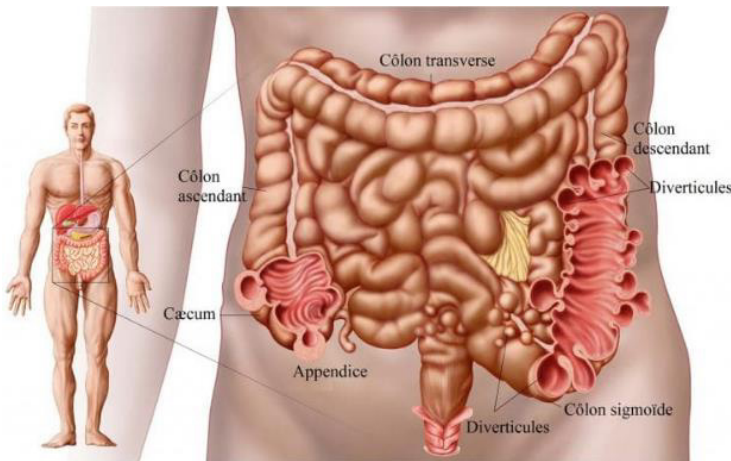


Clinique S' Pierre
OTTIGNIES

DIVERTICULITE

Fiche de conseils patients

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.



Clinique S' Pierre
OTTIGNIES

RÉGIME SANS RÉSIDUS

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

CONSEILS D'ORDRE GÉNÉRAL

- 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.

Service diététique
Tél. : 010/437.204

	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> • Eau • Café et thé légers • Bouillons de légumes filtrés • Tisane 	<ul style="list-style-type: none"> • Boissons gazeuses et alcoolisées • Chicorée • Jus de légumes et jus de fruits, smoothies • Cacao
Fruits et légumes	Dans certains cas : tolérance pour la banane bien mûre et la pomme râpée oxydée (demandez conseil à votre diététicienne)	<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)
Féculents (produits céréaliers)	<ul style="list-style-type: none"> • Pain blanc (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 blancs • Riz blanc, pomme de terre, purée de pomme de terre, pâtes blanches • Céréales petit déjeuner « pour les enfants » : Corn flakes, Rice Krispies, Honey Pops, Frosties,... 	<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 • Quinoa, Ebly, semoule • Légumineuses (pois-chiches, lentilles, flageolets, ..) • Céréales petits déjeuners riches en fibres : Spécial K, Muesli, Extra, All bran... • Flocons d'avoine
Viandes, volailles, oeufs et poissons	<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) • Œufs à la coque, durs, pochés, omelettes cuites dans une poêle anti-adhésive 	<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 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 • « Laits » 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...)
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
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 !



Clinique S't Pierre
OTTIGNIES

RÉGIME D'ÉPARGNE INTESTINALE

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

CONSEILS D'ORDRE 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. 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

Service diététique
Tél. : 010/437.204

	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> • Eau du robinet, eaux minérales plates ou légèrement gazeuses • Jus de fruits éventuellement coupés d'eau, bière de table • Thé et café légers, tisane 	<ul style="list-style-type: none"> • Boissons glacées • Limonades et sodas • Apéritifs, boissons alcoolisées, bières fortes, champagne, vin, cidre, alcools, liqueur • Thé et café forts
Fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes tendres et peu chargés en cellulose, cuits 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) • Les premières crudités : salade verte tendre finement coupée, carottes et céleri rave finement râpés • Potages 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes chargés en cellulose ou à goût fort : 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
Féculents (produits céréaliers)	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme de terre nature, purée • Pain blanc (pas trop frais) ou grillé, biscottes • Maïzena, semoule, pudding, tapioca, riz, pâtes, corn flakes "Coq". 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
Viandes, volailles, oeufs et poissons	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes maigres et tendres : bœuf, cheval, lapin, pigeon, poulet, veau, dinde (escalope, filet et rôti), dindonneau, porc maigre (filet, sauté, rôti, escalope) • Viandes hachées : de volaille, veau, bœuf, américain non préparé. • Abats : foie et langue de bœuf/veau. • Charcuteries maigres : 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les viandes grasses et cartilagineuses : canard, chair à saucisse, mouton, oie, poule, porc gras, lard. • Gibier préparé, viandes marinées, faisandées, farces ; • Extraits et bouillons de viande gras. • Viandes hachées ordinaires : saucisses, boulettes, hachés porc + bœuf • Abats : rognons, tripes. • Préparations grasses : fritures, marinade, ragoût, goulasch, blanquette du commerce ou de la restauration, viande panée, faisandée.

	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Viandes, volailles, oeufs et poissons	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes cuites selon les techniques suivantes : étouffée, broche, four, papillote, poêle anti-adhésive. • Tous les poissons cuits au court bouillon, grillés, en papillote, au micro-ondes ou rôtis. • Les poissons en conserve au naturel. • Les œufs à la coque, mollets, durs, sur le plat ou omelette nature sans matière grasse (revêtement anti-adhésif). 	<ul style="list-style-type: none"> • Charcuterie : boudin, andouillette, cervelas, galantine, pâté, salami, salaison, saucisson, salades de viandes ou de volailles commerciales, américain préparé, foie gras, rillettes ... • Les poissons au vinaigre, frits, en conserve à l'huile. • Mollusques et crustacés. • Omelettes grasses, (au lard ...), œufs farcis, œufs au gratin, en soufflé.
Produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> • 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 Paulin, Maredsous, Loo, Reblochon, Rubbens, Chester, chaumes, Passendaele • Fromage à pâte dure : Gouda, Edam, Emmenthal,... 	<ul style="list-style-type: none"> • Fromages fermentés gras, à goût fort • Fromages à croûte fleurie (Camembert) • Fromages bleus (Roquefort) • Fromages frais très assaisonnés • Fromages au lait cru
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) • Sauces froides allégées (dressing), crème allégée (ordinaire ou à base de soja) 	<ul style="list-style-type: none"> • Graisses brunies (ex. : cuisson longue dans la graisse à la poêle) • Fritures • Saindoux, graisse de boeuf, lard, mayonnaise • Crème fraîche > 20% MG
Desserts et douceurs	<ul style="list-style-type: none"> • Biscuits secs : Petit Beurre, Madéra, Boudoir, cake, Savoie,... • Occasionnellement : tarte au riz, au flan, aux fruits cuits, crêpes au sucre. • Miel, confitures, marmelades, sucre blanc, cacao dégraissé, desserts à la gélatine, bonbons (sans excès) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gâteaux gras (crème au beurre) ou à l'alcool et aux œufs (Sabayon) • Cacao gras, pâte à tartiner au chocolat, massepain, pralines
Condiments	Sel, poivre, muscade, cannelle, ... = les épices douces	<ul style="list-style-type: none"> • Moutarde vinaigrette, excès d'épices, pickles, sauce anglaise, oignons et cornichons au vinaigre, câpres • Epices fortes telles que paprika, curry, poivre de Cayenne, pili-pili, piments