

En cas d'inconforts intestinaux, voici quelques conseils hygiéno-diététiques à suivre :

- ▶ Prendre ses repas à horaires et intervalles réguliers
- ▶ Bien mâcher les aliments pour faciliter la digestion
- ▶ Boire au minimum 1,5 L d'eau par jour et favoriser les eaux minérales riches en magnésium
- ▶ Réduire les matières grasses, les aliments épicés et éviter les boissons sucrées ou gazeuses
- ▶ Enfin, un régime dit «pauvre en FODMAPs» (Fermentable, Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols) peut vous aider à soulager les gênes. Les FODMAPs sont des sucres dits «fermentescibles», c'est-à-dire rapidement fermentés par les bactéries du côlon. Ils peuvent être responsables de certaines gênes telles que : ballonnements, gaz ou encore parfois douleurs abdominales. Adapter son alimentation, tout en conservant des apports nutritionnels adéquats, peut donc être une aide précieuse au quotidien pour soulager vos inconforts. La mise en place d'un régime spécifique doit être encadrée, demandez conseil à votre médecin.



Privilégiez les aliments pauvres en FODMAPs...



- ▶ Tomate, banane, raisin, kiwi, agrumes, fraise, framboise



- ▶ Carotte, poivron, courgette, céleri, maïs, panais, haricot vert, pomme de terre



- ▶ Fromages à pâte dure, yaourts sans lactose



- ▶ Pain et produits céréaliers sans gluten, épeautre, quinoa



- ▶ Édulcorants tels que : glucose, sucrose

Limitez ou évitez les aliments riches en FODMAPs...



- ▶ Pomme, abricot, pêche, cerise, litchi



- ▶ Poireaux, artichaut, asperge, brocoli, choux, fenouil, betterave, champignon, pois



- ▶ Lait de vache entier et demi-écrémé, lait de chèvre, de brebis, crème glacée, fromages frais, yaourts



- ▶ Blé, seigle, en grande quantité (pâtes, pain, biscuit, couscous...)



- ▶ Édulcorants tels que : fructose et polyols (mannitol, sorbitol...)