

MODÈLE ALIMENTAIRE D'ÉPARGNE DIGESTIVE

Lorsqu'un problème d'hyperperméabilité digestive - expliquant en partie plusieurs symptômes : ballonnements, gaz, douleurs articulaires - a été identifié, des recommandations alimentaires peuvent être proposées, sous forme de modèle d'épargne digestive. Ce modèle contribue à diminuer l'inflammation et à cicatrifier la muqueuse intestinale.



FRUITS

PRIVILÉGIER LES FRUITS CUITS OU TRÈS MÛRS !



- compotes
- papillotes
- fruits au four
- fruits très mûrs (*bananes écrasées*)

- agrumes : *oranges, pamplemousses, clémentines*
- prunes et pruneaux
- kiwis
- melons

LÉGUMES, LÉGUMINEUSES ET TUBERCULEUX

PRIVILÉGIER LES LÉGUMES CUITS AUX CRUDITÉS !



- légumes verts cuits
- pommes de terre (cuites à l'eau et refroidies)
- champignons
- petits pois et lentilles en purée

- crudités
- choux : rouges, blancs, verts, chinois, bruxelles
- lentilles, pois cassés et haricots secs entiers

- À réintroduire après plusieurs mois de traitement et en fonction de leur tolérance : *les aliments riches en fructose (topinambours, poireaux, salsifis, ail, asperges, artichauts, oignons,...)*.



CONSEILS DE PRÉPARATION

Épépiner les légumes à pépins (tomates, concombres...) et favoriser les modes de cuisson et de préparation suivants : vapeur, papillote, wok, purée, soupe, ratatouille.

Quelques idées :

purée de lentilles, soupe de légumes verts, poires cuites au vin, abricots au miel en papillote.

LAITAGES

LIMITER OU ÉVITER LES ALIMENTS RICHES EN LACTOSE (selon avis médical)



- laits fermentés et végétaux : *amande, avoine...*
- fromages et yaourt de brebis
- yaourt, lait et crème de soja
- mozzarella de bufflonne

- lait, fromage blanc et crème
- crèmes glacées, viennoiseries, pains de mie
- quiches, cordons bleus, croque-monsieur, potages industriels
- jambons de volaille, quenelles, surimis...

CÉRÉALES ET GRAINES



- aliments sans gluten :
 - quinoa
 - maïs (polenta, galettes de maïs)
 - sarrasin (pain des fleurs, farine...)
- aliments à faible teneur en fibres :
 - riz thaï et riz basmati

- aliments à forte teneur en gluten :
 - blé moderne : farine, pains, gâteaux, pâtes, taboulé, boulgour, couscous
 - seigle, orge, avoine
- aliments à forte teneur en fibres :
 - riz complet et pâtes complètes



VIANDES

- volailles, spécialement le poulet



BOISSONS

- thé vert riche en antioxydants
- eau, plate ou gazeuse non salée

- café
- sodas
- alcool

