Alimentation et troubles gastro-intestinaux

Diarrhées :
Les diarrhées ont des causes diverses (atteinte virale, antibiothérapies, inflammations du tube digestif, intolérances alimentaires, ...).

Les recommandations générales en cas de diarrhées sont :

- ☺ Apport en liquide suffisant (minimum 1,5 litre/jour) pour compenser les pertes en liquides et en sels minéraux (bouillon, thés et tisanes légèrement sucrés, eau, ...)
- ☺ Consommer des aliments réputés constipants (banane, riz, ...)
- ☺ Les probiotiques peuvent être utiles pour renforcer la flore intestinale.

- ☹ Supprimer temporairement les crudités (fruits et légumes crus) et aliments riches en fibres alimentaires (légumineuses, céréales complètes)
- ☹ Supprimer temporairement le lait qui peut augmenter les diarrhées (en lien avec une diminution de l'activité de la lactase)

Constipation :
La constipation a des causes diverses (immobilité, manque de fibres alimentaires, apport en liquide insuffisant, maladie du tube digestif, prise de médicaments, stress, voyages et autres pathologies).

Les recommandations générales en cas de constipation sont :

- ☺ Adopter une alimentation riche en fibres alimentaires (fruits et légumes, céréales complètes, légumineuses). Approcher de manière progressive les recommandations de la pyramide alimentaire pour la consommation de fruits, de légumes (5 portions par jour). Intégrer progressivement des céréales complètes et des légumineuses dans votre alimentation
- ☺ Augmenter l'apport en liquide (1,5 à 2 litres par jour)
- ☺ Pratiquer une activité physique régulière (ex : marche) 30 minutes par jour

Reflux gastro-oesophagien (RGO) :
Les RGO ont des origines diverses (hernie hiatale, grossesse, obésité, stress, ...).

Les recommandations générales en cas de RGO sont :

- 😐 Limiter les aliments tels que le café, l'alcool, les mets gras, la menthe, les boissons gazeuses, le chocolat
- 😐 Éviter la prise de repas trop volumineux, répartir les aliments sur la journée
- 😐 Se coucher au plus tôt 2 heures après avoir mangé

Pour les autres inconforts digestifs il est important de connaitre les causes en effectuant un bilan de son alimentation auprès d'un professionnel de l'alimentation.

Références :
- Société suisse de nutrition

Alimentation équilibrée

Boissons
Chaque jour 1-2 litres de boissons non sucrées.
Préférer l'eau.

Fruit et légumes
Chaque jour 5 portions de couleurs variées.
1 portion correspond à 120 g (= 1 poignée). Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Farineux
Chaque jour 3 portions (à chaque repas).
Choisir les produits céréaliers de préférence complets. Limiter la consommation de farineux gras (frites, chips, produits surgelés préparés, pâte feuilletée, ...).
La quantité dépend des besoins énergétiques de chacun (âge, niveau d'activité physique).

Viande, poisson, œufs, légumineuses, tofu
Chaque jour 1 à 2 portions.
Une portion correspond à 100-120 g de viande et tofu ou 120-150 g de poisson/fruits de mer ou 2 œufs ou 50g de légumineuses crues (associées à des céréales).
Limiter les viandes grasses (charcuteries, saucisses, ...) à maximum 1 à 2x par semaine.

Produits laitiers
Chaque jour 3 portions.
Une portion correspond à 2 dl de lait ou 1 yogourt/flan/séré ou 30 g de fromage à pâte dure/mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle.
Privilégier les yogourts nature afin de limiter la consommation de saccharose et les fromages peu gras (max. 45% de matière grasse).

Matières grasses
Chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe d'huile (olive, colza, noix). Eventuellement en plus : 10-20 g de beurre qui peut être consommé cru.
Chaque jour 1 poignée (20–30 g) de fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes).

Produits sucrés
Les produits sucrés n'ont aucun intérêt nutritionnel. Leur consommation doit être limitée à 1 fois par jour.

L'assiette optimale



La Pyramide alimentaire



Références :
- Société suisse de nutrition
- OMS