GROUPE
VIDYMED
URGENCES



S'ALIMENTER EN RÉMISSION DE DIVERTICULITE

GROUPE
VIDYMED

swiss olympic | Medical Center

Semaine 1-3 : une alimentation pauvre en fibres

Légumes cuits : carottes, potirons, blancs de poireaux, endives, côtes de bettes, laitues, pointes d'asperges, tomates, courgettes (sans peau ni pépins), betteraves, haricots verts extra fins.
En potage, froids, en salade et/ou en accompagnement.

Fruits cuits : en conserve ou en compote fraîche (sans peau), pommes, poires, cerises, mangues, pêches, abricots et litchis.

Farines : biscottes de préférence, pain blanc grillé, céréales raffinées telles que riz blanc, pâtes, polenta, semoule, tapioca, pommes de terre sans peau. **Céréales complètes à éviter !**

Viandes : maigres et mi-grasses, grillées ou rôties, veau, bœuf, poulet, dinde, cheval, autruche, abats, viande séchée, jambon cuit, bœuf fumé, filet de porc, filet d'agneau.

Poissons : préparés avec peu de graisse, au four, grillés, à la vapeur ou au court bouillon.

Œufs : en omelette, à la coque, brouillés, au plat, cuits avec un peu de matière grasse.

Produits laitiers : sauf le lait et les fromages fermentés, toujours selon sa tolérance.

Potages : légumes passés, bouillons, crème d'orge, crème de maïs, crème de riz.

Matières grasses : sauf les fritures.

Produits sucrés : gelée, miel, sucre, pâtisseries sèches, tartes aux fruits cuits épluchés, meringues, chocolat (en petite quantité et sans noisettes), bonbons, caramels.

Condiments : sel, aromates, citron, vinaigre blanc, herbes aromatiques, Cenovis®, sauce soja, clous de girofle, ketchup, bouillons en cubes. Évitez les épices fortes (curry, paprika, poivre, piment, etc.).

Boissons : thé, tisane, infusion, café léger. Évitez les boissons gazeuses, alcool et jus de fruits à jeun.

Semaines 4-5 : réintroduction d'aliments (1/jour)

Fruits crus bien mûrs sans peau : bananes, pommes, poires, pêches, abricots, mangues, litchis.

Légumes crus en salade : carottes, potirons, blancs de poireaux, endives, côtes de bettes, laitues, pointes d'asperges, tomates, courgettes (sans peau ni pépins), betteraves, haricots verts extra fins.

Dès la sixième semaine

Retour à une alimentation normale et équilibrée.

Vous pouvez élargir les légumes et les fruits crus ou cuits et devez en manger **5 par jour**.

Le succès d'un retour à la normale dépend d'une introduction lente et progressive. Pensez à varier les préparations et les assaisonnements.

Par la suite, continuez avec une alimentation riche en fibres

Consommez, en petite quantité au moins, un des aliments ci-dessous :
Légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots en grains.

Céréales complètes : pain complet, riz ou pâtes complètes, céréales type quinoa, sarrasin, etc.

Fruits secs : figues, pruneaux, dattes.

Fruits oléagineux : amandes, noix, noisettes, bircher, graines de sésame, graines de lin.

Pensez à boire 1,5 à 2 litres d'eau/jour (eau, thé, café, tisanes, potages, jus de fruits ou de légumes).

Nos Centres d'urgences

Vidy	La Source	Épalinges
021 622 88 88	021 641 25 25	021 525 80 00