GROUPE
VIDYMED
URGENCES



ALIMENTATION EN CAS DE DIARRHÉE

GROUPE
VIDYMED

swiss olympic | Medical Center

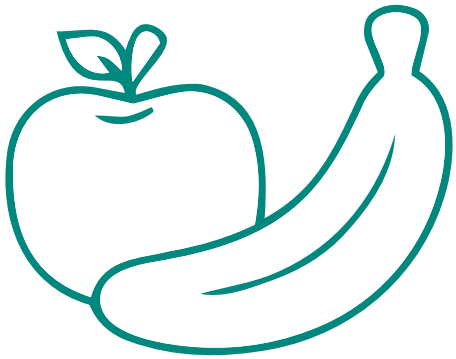
Dans la plupart des cas, quelques règles alimentaires simples peuvent contribuer au traitement de la diarrhée passagère.

Moins de fibres pour un meilleur équilibre intestinal

En retenant l'eau, les fibres augmentent le volume alimentaire dans l'organisme et diminuent de ce fait la sensation de faim. Certaines fibres stimulent, en outre, la contraction de l'intestin et accélèrent le transit grâce à l'eau qu'elles contiennent. Si vous souffrez de diarrhée passagère, mieux vaut limiter la consommation de certains aliments riches en fibres.

Consommez des fruits et légumes riches en pectine

Privilégiez les fruits et légumes cuits contenant des fibres solubles comme la pectine, car elles semblent avoir un effet pour diminuer les diarrhées.



Aliments consiellés et à éviter

Aliments conseillés	Aliments à éviter
Riz blanc	Aliments complets (riz complet compris)
Tapioca, semoule, pâtes	Légumineuses (fèves, haricots secs, lentilles, pois secs, pois cassés, pois chiches, pois entiers)
Bananes mûres et compotes pomme-banane ou pomme-coing	Tous les autres fruits, fruits secs et toutes autres compotes
Carottes et pommes de terre cuites	Tous les légumes crus et tous les légumes cuits
Eau, infusions, eau de cuisson du riz	Jus de fruits
Poissons et volaille	Poissons fumés et viandes fumées

Privilégiez féculents et protéines pour récupérer plus rapidement

Afin de donner au corps l'énergie dont il a besoin pour lutter contre la diarrhée, autorisez-vous des protéines maigres, c'est-à-dire sans graisse, comme le poulet, ou la viande de bœuf hachée et les poissons blancs.
Grillez vos aliments pour éliminer les graisses. Pensez également aux féculents comme le riz, les pâtes, la semoule et le tapioca. Ajoutez du pain blanc et des biscottes à votre régime alimentaire pendant une diarrhée.

Hydratez-vous régulièrement et abondamment

Le principal élément qui va vous permettre de récupérer en cas de diarrhée est l'eau. En effet, l'un des dangers de la diarrhée est la déshydratation.
Buvez donc un minimum de 2 litres par jour : eau, mais aussi des soupes salées et des tisanes sans sucre.
Évitez les eaux minérales riches en magnésium et les jus de fruits car ils augmentent la fréquence des selles. Quant au café et aux boissons épicées, elles irritent les muqueuses digestives.

Retrouvez une alimentation équilibrée

L'ensemble des restrictions alimentaires énoncées ne sont vraies qu'en cas de selles liquides. Une fois la période de diarrhée passagère terminée, réintroduisez petit à petit les fruits, légumes, légumineuses, aliments complets et produits laitiers dans votre alimentation.

Nos Centres d'urgences

Vidy
021 622 88 88

La Source
021 641 25 25

Épalinges
021 525 80 00