GROUPE
VIDYMED
URGENCES



RÉGIME RICHE EN FIBRE

GROUPE
VIDYMED

swiss olympic | Medical Center

Les bienfaits des fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont des hydrates de carbone qui ne sont pas digérés par notre organisme. **Elles se trouvent dans les fruits, légumes et céréales.**
Même si elles sont sans apport nutritionnel apparent, les fibres alimentaires sont **indispensables** au bon fonctionnement de notre système digestif et ont de nombreux effets bénéfiques pour le corps et la santé, comme :

- Aider à la digestion
- Combattre la constipation
- Contribuer à réduire le taux de cholestérol sanguin et de glycémie
- Réduire les risques de maladies coronariennes et de formation de calculs biliaires

Aliments riches en fibres alimentaires

Céréales Pain complet, céréales complets de petit-déjeuner (par ex. muesli), flocons d'avoine, riz complet, pâtes complètes, couscous, boulghour	**Légumes (crus ou cuits)** Haricots secs, lentilles, pois chiches, petits pois, artichauts, tomates, avocats
Fruits secs Noix de coco, pistaches, amandes, cacahuètes	**Fruits** Bananes, mûres, poires, pommes, fraises

Conseils alimentaires

- L'apport en fibres doit se faire progressivement afin d'éviter tout problème de ballonnement et d'inconfort digestif.
- Il est indispensable d'assurer un apport hydrique suffisant (min. 1.5 litres de boissons par jour).
- Il est conseillé de pratiquer une activité physique régulière (adaptée à chacun).

Nos Centres d'urgences

Vidy
021 622 88 88

La Source
021 641 25 25

Épalinges
021 525 80 00