

RECOMMANDATIONS DIÉTÉTIQUES EN CAS DE DIARRHÉE AIGUË ET MODÉRÉE

DIARRHÉE AIGUË

Consommer uniquement des liquides clairs durant les premières 12 à 24 heures.

Consommer de 100 à 300 cc toutes les 1-2 heures, en fonction de la tolérance et après chaque selle.

Consommer les aliments et les liquides à température tiède : 15-30°C.

Si l'évolution est bonne, passer au régime de la diarrhée modérée au bout de 24 heures.

LIQUIDES ET ALIMENTS CONSEILLÉS

Liquides: eau non gazeuse, infusions douces (thé décaféiné, camomille, mélisse, etc.), bouillon clair et sans graisse (éviter le bouillon commercial), jus de pomme sans sucre ajouté, sans fructose ni sorbitol. Gélatine sans sucre. Boissons isotoniques (pour aider à rétablir la perte en minéraux).

Aliments: Pomme râpée, cuisinée ou en compote, soupe ou crème de carotte bouillie, soupe ou crème de semoule de riz ou de tapioca.

Condiments modérés: saler modérément, jus de citron, édulcorant artificiel de type saccharine ou aspartame.

DIARRHÉE MODÉRÉE

Introduire progressivement les aliments. Si l'un d'eux aggrave les symptômes, il est conseillé de l'éviter jusqu'à récupération complète.

Consommer de 100 à 500 cc tous les 3/4 h et en fonction de votre capacité individuelle.

Consommer les aliments à température tiède: 15 à 30°C.

Si l'évolution est bonne, reprendre une alimentation normale au bout de 48 heures.

Liquides: Eau non gazeuse, café ou thé décaféiné, boissons isotoniques, gélatine, lait de riz ou de soja.

Fruits: Pomme et poire au four ou en compote, coing en compote, banane très mûre.

Légumes: Pomme de terre, potiron, carotte, courgette, toujours bouillis et sous forme de purée.

Produits laitiers: Yaourt nature au lait écrémé ou au soja sans sucre, ni fructose, ni sorbitol. Fromage sec râpé.

Céréales: Riz, semoule de blé ou de riz, tapioca, polenta, biscuits au riz, pâtes non farcies, pain et biscottes naturels (non complets)

Aliments protéiques: Jambon cuit, poulet sans peau et sans graisse, veau et porc maigre, oeuf (non frit).

Cuissons: Bouillie, grillée et à la vapeur. La texture des aliments doit être très molle.

Condiments: Huile d'olive ou de tournesol (1 cuillère à café de 5 g par plat). Édulcorant artificiel : de type saccharine ou aspartame. Éviter tous les aliments qui contiennent du fructose ou du sorbitol ajouté. Saler modérément. Jus de citron.

RÉPARTITION DES ALIMENTS

Au bout des 12 premières heures:

Petit déjeuner:	
Infusion douce avec saccharine et citron	150 cc
Milk-shake ou compote de pomme sans sucre ajouté	150 cc
Milieu de la matinée:	
Pomme râpée nature	125 g
Infusion douce avec saccharine et citron	150 cc
Déjeuner:	
Crème de carotte avec semoule de riz	250 cc
Infusion douce avec saccharine et citron	150 cc
Goûter:	
Jus de pomme sans sucre ajouté	200 cc
Dîner:	
Soupe ou crème de carotte	250 cc
Avant le coucher:	
Infusion douce avec saccharine et citron	150 cc

Petit déjeuner:	
Lait de soja ou de riz	1 tasse
Biscuits au riz	2 unités
Marmelade avec de la saccharine	2 cuillères à soupe
Milieu de la matinée:	
Pomme râpée	1 unité
Infusion douce sans sucre	150 cc
Déjeuner:	
Purée de carotte et de pomme de terre	150 g
Oeuf poché	1 unité
Compote de poire	150 g
Infusion douce sans sucre	150 cc
Goûter:	
Yaourt nature au lait écrémé	1 unité
Biscuits au riz	2 unités
Dîner:	
Riz cuit	120 g
Jambon cuit ou de type York	50 g
Pomme au four	150 g
Infusion douce sans sucre	150 cc

