

RECOMMANDATIONS DIÉTÉTIQUES POUR PRÉVENIR LA DOULEUR ABDOMINALE

Tenir un journal diététique vous permettra d'identifier les aliments que vous ne tolérez pas bien afin de pouvoir ainsi réduire ou éviter leur consommation. Votre régime doit être varié et complet, incluant tous les groupes d'aliments. Ne faites pas de repas copieux ; il est conseillé de réaliser cinq ingestions régulières, tous les jours à la même heure : petit-déjeuner, milieu de la matinée, déjeuner, goûter et dîner. Évitez les situations de stress : la pratique habituelle d'un sport vous aidera à soulager le stress et l'anxiété. Régulez le type de fibre que vous tolérez et buvez au moins 2 litres d'eau par jour, en particulier lorsque vous consommez des aliments à base de fibre. N'utilisez pas de vêtements serrés. Ne fumez pas. Ne consommez pas de boissons alcoolisées, de repas gras, d'alcool, ni de café.

ALIMENTS	CONSEILLÉS	CONTRÔLÉS (selon tolérance)	DÉCONSEILLÉS
PRODUITS LAITIERS	Lait de soja, d'amandes, d'avoine. Yaourt au soja. Fromages secs râpés de type Parma.	Yaourt nature au lait écrémé, au bifidus, yaourt à faible teneur en lactose, lait à faible teneur en lactose.	Lait, fromages frais, desserts lactés. Fromages gras > 30 % de matière grasse.
VIANDES/ VOLAILLES POISSON	Veau et bœuf maigre, poulet, dindon, lapin et poissons blancs : sole, colin.	Porc maigre, poissons bleus : thon, sardines, maquereau, etc.	Agneau. Pièces grasses de veau ou de bœuf. Conserves de poisson et fruits de mer en sauce.
ŒUFS	Entier		Frits, farcis, en sauce, etc.
CHARCUTERIES	Jambon cuit, blanc de dindon.	Jambon de pays, échine, jambon rôti (sans graisse).	Toutes les autres.
FÉCULES	Pomme de terre, riz, pâtes italiennes non farcies, pain blanc, farines et semoule.	Gâteaux secs et biscuit maison.	Pains, tranches de pain grillé, farines et céréales complètes et/ou avec graines. Légumes secs. Pâtisserie, pâtisserie et biscuits industriels et de régime.
LÉGUMES VERTS ET PLANTES POTAGÈRES	Carotte, potiron, courgette, laitue.	Poireaux et haricots verts bouillis, champignons, asperges blanches cuites.	Concombre, oignon cru, ail, épinards, bette, choux, brocoli, chou-fleur, poivrons. Peaux, pépins et tiges de tous les légumes.
FRUITS	Pomme râpée, cuite ou en compote. Poire, pêche, banane mûre.	Agrumes, kiwi, prunes, fraises.	Fruits séchés : figues, pruneaux, abricots, etc. Fruits secs, graines de tournesol, graines de maïs frites.
SUCRES ET SUCRERIES	Saccharine, aspartame, marmelades à la saccharine.	Sucre, miel, marmelades et confitures avec modération	Chewing-gum, bonbons, sorbitol, fructose, chocolat. Sucrieries et pâtisserie pour diabétiques.
HUILES ET GRAISSES	Consommation crue : huile d'olive et de tournesol.	Beurre, margarine.	Crème fraîche, crème de lait, glaces, sauces grasses, aliments panés, aliments frits.
CONDIMENTS	Sel et herbes.	Citron.	Vinaigre, épices piquantes, piment, ail, cubes de bouillon.
BOISSONS	Eau, infusions douces. Café de malte. Bouillon de légumes.	Sucs ou jus de fruits, café et thé décaféiné.	Eau gazeuse, boissons alcoolisées, café, infusions laxatives, rafraîchissements, bière, vin. Bouillons de poulet et de viande.
CUISSONS	Bouillie, à la vapeur, au four, en papillote, grillée et rôtie.		Aliments frits, à l'étouffée et sauces grasses.

DOULEUR ABDOMINALE