

# Fiche de recommandations alimentaires

Juillet 2009

## Alimentation sans résidus

François Cessot, Jean-Christophe Létard,  
Denis Sautereau, le Groupe de Nutrition du CHU de Limoges,  
Vianna Costil, Anne-Laure Tarrerias, Jean Marc Canard,  
Marie-Pierre Pingannaud et Guillaume Bonnaud,  
Christian Boustière, Denis Constantini, Pierre Coulom,  
Franck Devulder, Gérard Gay, Thierry Helbert,  
Philippe Houcke, Jean Lapuelle, Patrick Lévy,  
Arsène Papazian, Bruno Richard-Molard, Alain Verdier.

L'alimentation sans résidus, large ou stricte, est très fréquemment proposée aux patients en cas de diarrhées vraies, de stomies ou avant un examen digestif. Elle a pour but de diminuer le volume et la fréquence des selles.

## Conseils généraux

- manger lentement, si possible dans le calme, en veillant à bien mastiquer les aliments ;
- éviter les repas trop copieux.

## Préférer

- les pommes de terre ;
- le tapioca ;
- les pâtes ;
- le pain blanc et les biscottes ;
- le riz ;
- les bouillons de légumes ;
- la semoule ;
- la farine blanche.

Il est à noter que les féculents et céréales (pommes de terre, pâtes, riz, semoule) sont à consommer de préférence lorsqu'ils viennent d'être cuits.

**En effet, leur conservation (une fois cuits), même au froid, les rend moins digestibles.**

## Éviter

### a) tous les légumes

- les légumes verts frais, surgelés ou en conserve, qu'ils soient crus, cuits ou confits ;
- les légumes condiments : cornichons, câpres, ail, oignons, échalote... ;
- les légumes secs : lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots secs... ;
- les potages contenant des légumes.

### b) tous les fruits

- les fruits frais, surgelés ou en conserve, qu'ils soient crus, confits, cuits, au sirop ou en compote ;
- les fruits secs : raisins secs, dattes, figues, pruneaux, abricots... ;
- les fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes, sésame, cacahuète, avocats, olives... ;
- les fruits amylacés : châtaignes ;
- les confitures : marmelades, compotes et confipotes, crème de marron ;
- les confiseries, pâtisseries et autres préparations contenant des fruits : chocolat aux noisettes, aux raisins, gâteaux et tartes aux fruits, yaourts avec des morceaux de fruits, pâte d'amande... ;
- les sorbets et glaces avec morceaux de fruits.

### **c) toutes les céréales complètes et leurs dérivés**

– pain complet, pain au son, biscottes et biscuits au son, poudres de son, comprimés au son, riz complet, farines complètes, pâtes complètes, avoine et dérivés (flocons...), céréales petit-déjeuner au blé complet ou avec des fruits, sarrasin, blé entier type « Eibly », boulgour... ;

**d) les jus** de pruneaux, de pommes, les nectars de fruits, les jus de fruits avec pulpe.

## **Veiller à avoir un bon équilibre alimentaire**

Pour réaliser cet équilibre alimentaire, référez-vous à la répartition journalière.

Sont à consommer avec modération :

- les aliments **gras** : sauces, fritures, charcuteries, viennoiseries ... ;
- les aliments **sucrés** : gâteaux, biscuits, sodas, bonbons...

## **Enfin, il est important que la cuisine reste agréable, en améliorant le goût de certains plats**

Ainsi, vous pouvez utiliser sans en abuser :

- des épices : curry, paprika, poivre ;
- des herbes aromatiques : thym, laurier, estragon, cerfeuil, marjolaine, persil, sarriette, ciboulette... ;
- la sauce tomate passée sans peau ni pépins ;
- le sel ;
- la moutarde sans grains.

## **Répartition journalière conseillée**

### **Petit-déjeuner**

- café, thé, tisane + sucre, chocolat ;
- pain blanc, pain de mie, biscottes + beurre, céréales autorisées ;
- lait, laitage ou fromage ;
- gelée de fruits.

### **Midi et soir**

- hors-d'œuvre d'œuf dur, de poisson (thon, surimi, crustacés, coquillages), de jambon, de riz ou de pommes de terre vinaigrette, de charcuterie ;
- viande ou volaille ou poisson ou œuf ou abats ;
- pâtes ou riz ou semoule ou pommes de terre ;
- laitage et/ou fromage ;
- pain.

**Boissons** : eau, vin modérément, sirop de fruits, jus de fruits sans pulpe (3 verres par jour) sauf les jus de pommes et de pruneaux.