

Conseils nutritionnels permettant de lutter contre la constipation

Objectifs à atteindre

Evacuation quotidienne des résidus et déchets alimentaires
Maintien d'un bon équilibre entre les flores de fermentation et de putréfaction.

Composition du régime

Aliments indispensables

Fruits crus, bien mûrs,

(orange, mandarine, pamplemousse, kiwi, ananas, poire, figue)

Fruits cuits (pommes principalement) en compote ou marmelade

Fruits séchés (raisins secs, pruneaux, abricots secs, figues sèches, pommes et poires séchées)

Ils seront mis à tremper quelques heures dans de l'eau froide ou tiède avant d'être consommés dans un biercher ou une salade de fruits.

Fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes, olives, avocats) :

Peuvent être ajoutés à une salade

Crudités sous forme de salades variées

Légumes cuits (en particulier les légumes à feuilles, les poireaux, le fenouil, les tomates, les haricots verts, les salsifis)

Attention à la tolérance personnelle vis-à-vis des légumes suivants :

choux, radis, céleri-pomme, navets, aubergines, concombres,
poireaux, petits pois, ail, oignons. Ces légumes peuvent entraîner
des ballonnements et des douleurs abdominales.

Potage de légumes passés ou "cultivateur" ou potage-crème
(velouté avec un peu de crème)

Céréales peu ou pas raffinées :

(pain, biscottes, riz sauvage ou complet, flocons de céréales, corn-flakes, rice-krispies, müsli croquant aux céréales que l'on peut ajouter au yoghourt BIFIDUS ou au potage)

Boissons journalières

Eau du robinet, eau minérale non gazeuse

Jus de fruits(abricots, poires, ananas, pommes, oranges et pamplemousses)

Infusions peu sucrées.

Aliments complémentaires

Bouillon de légumes passés
(carottes, poireaux, pommes de terre, feuilles de salade)

Pommes de terre cuites à l'eau, au four, ou à la vapeur
Pâtes au bouillon végétal ou au beurre
Légumes secs bien cuits ou sous forme de potages
(lentilles, pois chiche, pois jaune,...)

Fromage $\frac{1}{4}$ gras ou $\frac{1}{2}$ gras, yoghourt, fromage blanc,
Poissons cuits au four ou à la poêle ou pochés
Oeufs bien frais
Volaille de préférence aux autres viandes - jambon maigre

Beurre frais non cuit, huile d'olives ou de colza + huile de tournesol

Miel, mélasse, sirop d'érable, sucre brut, en quantités raisonnables

Aliments déconseillés

Banane, coing, myrtilles, carottes cuites
Riz blanc, pain blanc, pains au chocolat, brioches, croissants,.....,
Pâtisseries
Chocolat en tablettes, crème au chocolat, boissons chocolatées...

Limiter la consommation de viandes, charcuteries, fritures et sucreries

Conseils généraux

Répartir l'alimentation journalière en trois repas principaux et deux collations

Apporter une attention particulière à la composition du petit-déjeuner et du goûter.

Ce repas et cette collation seront à base de

produit laitier (lait, yoghourt, séré, petits-suissees...)

pain, ou biscottes, ou corn-flakes ou autres céréales

fruit mûr et pelé ou jus de fruits.

Si nécessaire, un peu de beurre, confiture ou miel

Un petit verre d'eau tiède-froide au lever est recommandé

Dans la mesure du possible, ne pas temporiser lorsque le besoin d'aller à selle se manifeste
Une certaine discipline est nécessaire pour permettre à l'organisme d'éliminer régulièrement les déchets et toxines.