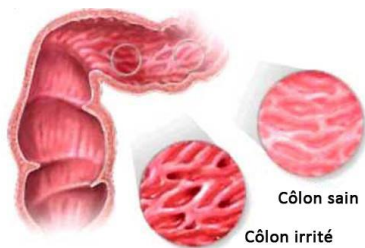


<https://www.ameSSI.org/les-aliments-interdits-en-cas-de-syndrome-du-colon-irritable>



Les aliments interdits en cas de syndrome du côlon irritable

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : vendredi 7 novembre 2014

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Les symptômes par lesquels se manifeste le syndrome du côlon irritable peuvent s'avérer très gênants et nous causer de nombreux inconvénients.

Cette affection provoque des troubles qui varient selon les individus, car tous ne réagissent pas de la même manière : certains tolèrent mal certains aliments, d'autres non.

Les personnes qui souffrent du syndrome du côlon irritable ont la possibilité d'en réduire les symptômes, ce qui leur permet de mener une vie normale ; il suffit pour cela de suivre une diète adéquate de façon continue.

Voilà pourquoi nous vous indiquons plus bas quels sont les aliments que vous NE devez PAS manger si vous souffrez du syndrome du côlon irritable, car leur consommation ne ferait qu'aggraver le problème !

Sommaire

- [Éviter les fritures et les fast-foods](#)
- [Manger très peu de viande rouge](#)
- [Dire NON aux produits laitiers](#)
- [Méfiez-vous du jaune d'oeuf](#)
- [Éviter le sucre et les édulcorants artificiels](#)

Éviter les fritures et les fast-foods



Les aliments frits tels que les pommes de terre frites, le poulet, et de façon plus générale tous les aliments qui sont frits dans une grande quantité d'huile sont très préjudiciables pour la santé, en particulier si l'on souffre du syndrome de côlon irritable. Évitez aussi la nourriture des fast-foods comme les hamburgers, les pizzas et les hot-dogs, qui peuvent aggraver sérieusement le problème.

Une façon plus saine de préparer les aliments plutôt qu'en les faisant frire est de les cuisiner à la vapeur ou au four. Les aliments rôtis sur le gril ou au charbon sont bien plus sains. Si vous devez utiliser une peu d'huile, optez pour l'huile d'olive ou l'huile de coco.

Manger très peu de viande rouge

Il est conseillé d'éviter de consommer des viandes rouges, quelle que soit la façon dont elles sont préparées, y compris les saucisses, le jambon, la viande hachée et les côtelettes, car ces viandes se digèrent lentement et restent donc plus longtemps dans l'organisme, ce qui est mauvais pour les intestins.

Il y a des gens qui ne peuvent se passer d'une bonne ration de viande aux deux principaux repas ; leur objectif doit être de réduire les portions et de n'en manger que trois fois par semaine. Mieux vaut consommer la viande rôtie ou en ragoût, et qu'elle soit tendre et maigre, sans graisse.

Dire NON aux produits laitiers



Les produits laitiers sont des aliments à exclure de la diète des personnes qui souffrent du syndrome du côlon irritable, car non seulement ils n'apportent pas de fibres qui facilitent la digestion, mais ils contiennent des graisses et du lactose ; et de plus, les séroprotéines et la caséine intensifient les problèmes digestifs, ce qui provoque de fortes diarrhées ou de la constipation.

Le lait de vache peut être remplacé par du lait d'amande, du lait de soja ou du lait de chèvre non traité.

Méfiez-vous du jaune d'oeuf

L'idéal est de consommer peu d'œufs, ou en tout cas d'éviter de manger le jaune, car celui-ci contient trop de graisses. Le blanc d'œuf, plus facile à digérer, est donc plus sain.

Éviter le sucre et les édulcorants artificiels



Le sucre raffiné ne contient pas de vitamines ni de minéraux ; il ne fournit donc que des hydrates de carbone qui n'apportent aucun bienfait à notre organisme. De façon générale, tous les sucres raffinés et tous les édulcorants artificiels peuvent entraîner de nombreux problèmes digestifs ; la meilleure chose à faire est donc de tenter de réduire leur consommation au maximum !

Un produit de substitution salubre est le miel biologique non traité qui, de manière saine et naturelle, nous fournit l'énergie nécessaire pour réaliser les tâches quotidiennes.

Ne pas consommer de boissons très sucrées ou à haute teneur en caféine

Les boissons gazeuses, comme nous le savons tous, contiennent de fortes doses de sucre, ce qui est mauvais pour les intestins, car ces boissons peuvent déshydrater, et si l'organisme manque d'eau, il peut survenir une constipation.

Si vous aimez boire du café pour sa haute teneur en caféine, veillez à boire suffisamment d'eau pure, bien que le thé vert et les jus de fruits naturels faits à la maison soient une bonne option ; cela vous permettra de bien digérer et d'avoir les intestins en bonne santé.

[amelioresante](http://amelioresante.com/aliments-interdits-syndrome-du-colon-irritable/) [http://amelioresante.com/aliments-interdits-syndrome-du-colon-irritable/]

Post-scriptum :

Alimentation en cas de côlon irritable : 10 règles

Pour réduire les symptômes du syndrome du côlon irritable au maximum, il est conseillé de respecter le plus possible

les 10 règles suivantes :

1) Toujours manger les fibres solubles d'abord. Mangez les fibres solubles dès que votre estomac est vide, et faites des aliments riches en fibres solubles la plus grande partie de chacun de vos plats et collations.

2) Limiter votre consommation de graisse à 25% de votre alimentation au maximum. Concentrez-vous sur les huiles mono-insaturées bonnes pour le cœur. Lisez les étiquettes des nourritures et demandez plus d'informations sur les plats servis quand vous mangez au restaurant.

3) Ne mangez jamais des aliments riches en matières grasses

(même en petites portions) quand vous avez l'estomac vide ou sans fibres solubles en accompagnement. Mieux encore, ne mangez pas du tout d'aliments remplis de mauvaises graisses (saturées et/ou trans).

4) Éliminez tous les aliments déclencheurs de votre alimentation : viandes rouges, produits laitiers, aliments frits, jaunes d'oeuf, café, soda gazeuse, alcool.

5) Ne mangez jamais (mais vraiment jamais) de fibres insolubles

quand vous avez le ventre vide, en grandes quantités d'un seul trait, ou sans fibres solubles en accompagnement. Faites cuire, hachez ou transformez en purée des aliments riches en fibres insolubles pour les rendre plus sûrs.

6) Mangez de petites portions fréquemment, calmement et tranquillement (sans stress).

Prendre des repas plus petits aide à mieux gérer vos troubles fonctionnels intestinaux.

7) Si vous n'êtes pas sûrs de quelque chose, ne la mangez pas. Cela n'en vaut pas la peine.

8) La nourriture est amusante et manger devrait être plaisant.

Prenez le temps et faites l'effort de manger consciemment et avec plaisir, réglez-vous.

9) N'oubliez pas que vous avez le contrôle absolu et total sur votre alimentation.

Personne ne peut vous forcer à manger quelque chose dont vous savez que vous ne devriez pas manger.

10) Faites des remplacements d'aliments

créatifs,

ne vous privez pas de tout. Utilisez du soja ou du riz en remplacement des produits laitiers, utilisez deux blancs d'oeuf pour remplacer un oeuf entier, essayez des versions végétariennes pauvres en matières grasses de viandes ou utilisez des poitrines de poulet sans peau et des fruits de mer, remplacez certaines huiles par des purées de fruit dans les pains ou gâteaux, utilisez les bouillons de légumes au lieu d'huiles dans des sauces, utilisez la poudre de cacao (qui est dépourvue de matières grasses) au lieu du chocolat de cuisine solide. Utilisez les herbes et des épices légères généreusement pour réhausser les saveurs.

Aliments à manger en cas de syndrome du colon irritable

Les aliments riches en fibre soluble devraient former la base de tous les plats et collations, et doivent être la première chose à manger quand vous avez le ventre vide. Des aliments sans dangers pour votre syndrome du côlon irritable incluent le riz, les pâtes, les flocons d'avoine, le pain blanc frais, les céréales à base de riz, les tortillas à base de farine et de maïs, les carottes, l'igname, les pommes de terre et les patates douces.

Les aliments riches en fibre insoluble peuvent aussi être consommés, mais avec précaution. Ils ne doivent pas être mangés le ventre vide, et doivent être consommés seulement en petites portions à côté des aliments riches en fibres solubles. Les aliments riches en fibre insoluble incluent la farine complète de blé, le pain complet au blé, les céréales, le muesli et le son, les pains à base de grains entiers, les graines, les noix, les haricots et le popcorn.

Aliments à éviter en cas de syndrome du côlon irritable

Les aliments déclencheurs doivent être évités à tout prix. Toutefois, il n'y a pas vraiment de règles absolues quand il s'agit des aliments à éviter absolument en cas de colopathie fonctionnelle, parce qu'une variété de facteurs (hormones, stress, etc.) peut affecter la sévérité des symptômes du côlon irritable.

Cela veut donc dire que vous pourriez constater qu'un aliment vous pose problème lors d'un repas puis que le même aliment ne cause aucun problème une autre fois. Il est également important de garder en tête que le simple fait de prendre un grand repas peut exacerber les symptômes du côlon irritable, peu importe les types d'aliments consommés.

Les aliments à éviter si vous souffrez du colon irritable sont :

Viandes rouges,
Produits laitiers (si vous souffrez d'une intolérance au lactose),
Jaunes d'oeuf,
Aliments frits et gras (frites, margarine, chips, etc.),
Lait de coco,
Aliments contenant des édulcorants artificiels et des succédanés de sucre,
Légumes provoquant des flatulences (brocoli, chou, haricots, etc.),
Alcool,
Caféine,
Fruits (si vous souffrez d'une intolérance au fructose).

L'alimentation doit être pauvre mais pas dépourvue en matières grasses (car il y en a de bonnes).

Finalement, des suppléments tels que l'essence de menthe (poivrée) et le fibre de robinier devraient être utilisés

Les aliments interdits en cas de syndrome du côlon irritable

pour minimiser davantage les symptômes.

Essayez de prendre quelques minutes après chaque repas (voire à chaque fois que vous mangez quelque chose) pour noter dans un journal alimentaire vos consommations alimentaires et les symptômes observés, afin de garder un historique des aliments que vous mangez et savoir lesquels éviter.

Et vous, faites-vous attention à votre alimentation (en privilégiant certains aliments et en évitant d'autres) quand vous souffrez du syndrome du côlon irritable ? Lisez les commentaires ou donnez votre avis plus bas sur cette page.

[regimesmaigrir](http://www.regimesmaigrir.com/actualites/article.php?id=957) [http://www.regimesmaigrir.com/actualites/article.php?id=957]