

Groupes d'aliments	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Boissons	– L'eau du robinet	– Les eaux riches en magnésium
Autres	– Le thym, le laurier, le cumin	– Les sodas – Les eaux minérales – Le café – Le thé – Les jus de fruits très froids – Les herbes aromatiques (persil, cerfeuil) – la muscade – les épices, le poivre, les cornichons, les câpres, la moutarde – le vinaigre

D'autres fiches de recommandations alimentaires du CREGG sont disponibles :

- **Alimentation sans résidus** (*en cas de diarrhée aiguë*).
- **Régime sans gluten** (*en cas d'intolérance au gluten*).
- **La constipation** (*en cas de fausse diarrhée*).



ISBN : 978-2-35833-039-8
EAN : 9782358330398

Editée avec le soutien de

AXCAN PHARMA

Fiche de recommandations alimentaires

Mai 2010

Régime alimentaire en cas de diarrhées

Anne-Laure Tarrerias, Vianna Costil, Jean-Christophe Létard, Jean-Marc Canard, Jean Lapuelle, Christian Boustière, Marie-Pierre Pingannaud, Arsène Papazian, Philippe Houcke, Jean-Michel Rouillon et le Conseil d'Administration du CREGG

On parle de « diarrhées » si le nombre de selles est supérieur à 3 par jour ou si les selles sont liquides, source d'urgences avec, parfois, difficultés à les retenir. Si l'épisode est aigu et si vous avez de la fièvre, ou si la diarrhée est chronique (évolution sur plus de 10 jours), il faut alors consulter votre médecin.

Il ne faut jamais entreprendre de régime sans l'avis d'un gastro-entérologue, car une diarrhée chronique est parfois secondaire à d'autres maladies (troubles hormonaux, etc.) ; une consultation est donc impérative afin de trouver l'origine de vos symptômes.

Une coloscopie peut être recommandée par votre médecin si les troubles sont d'apparition récente et persistent, s'il existe des signes associés comme des saignements dans les selles, des glaires, une altération de l'état général.

Les conseils hygiéno-diététiques

À privilégier :

En règle générale, il faut conserver une alimentation variée et ne pas faire de régime d'exclusion sur de longues durées, le risque étant de créer des carences pour l'organisme et d'aboutir à de véritables intolérances alimentaires. En effet, notre corps s'adapte à l'absence d'un aliment en réduisant la fabrication des enzymes qui en permettent la digestion ; il devient alors difficile de réintroduire cet aliment trop longtemps supprimé.

L'apport hydrique est important pour compenser les pertes d'eau lorsque les selles sont liquides. Il faut boire environ 1,5 litre/jour en évitant les eaux riches en magnésium (Hépar, Contrex, etc.), mais éviter le vin qui accélère le transit.

Il faut privilégier **les fromages** à pâte dure de type : gruyère, emmenthal, parmesan, ...ou ceux fondus comme les crèmes de gruyère pour les apports en calcium.

La consommation de **protéines** doit rester suffisante afin d'éviter la déperdition musculaire. On trouve les protéines dans :

- les viandes, surtout blanches : volaille, veau ;
- les œufs, en particulier le blanc des œufs.

Consommez, à chaque repas, des **féculents raffinés** (pain blanc, pâtes, riz blanc, semoule). Ils vous apportent des glucides (carburant de l'organisme), et ils sont pauvres en fibres, ce qui permet de limiter la fréquence de selles.

Les légumes conseillés sont : les carottes, les betteraves, les courgettes.

Les fruits à privilégier sont : les bananes, les poires et les coings.

Il faut les préférer cuits sous forme de soupes ou compotes.

À éviter :

– le lait qui peut augmenter la diarrhée dans les phases aiguës, car il contient du lactose difficile à digérer. L'enzyme qui permet la digestion du lactose, la lactase est souvent moins sécrétée en cas de diarrhée, surtout si la diarrhée est aiguë. En revanche, dans les diarrhées chroniques, l'apport d'un probiotique qui contient de la lactase, facilite la digestion des laitages ; d'où l'intérêt des yaourts ou fromages blancs, voire des laits enrichis en probiotiques ;

– les viandes grasses (mouton, agneau), les poissons au vin blanc et le thon à l'huile car ils augmentent la vitesse du transit intestinal ;

– les céréales riches en fibres car elles favorisent le transit intestinal et augmentent donc la diarrhée : pain complet, lentilles, pois chiches, haricots rouges, haricots blancs.

Vous devez consommer très peu de végétaux (légumes et fruits) pendant votre période de diarrhée, surtout crus ; il faut les préférer cuits, autant que possible, et les mélanger à un féculent comme le riz ou les pâtes.

Évitez les fruits secs et oléagineux (cacaahuètes, amandes, noix, noisettes) car ils contiennent beaucoup de fibres.

Faites attention à ne pas consommer trop d'alcool, d'épices, de poivre, de cornichons, de câpres, de moutarde, de vinaigre et de tabac car ils sont tous des irritants pour la muqueuse intestinale. Leur consommation a pour conséquence une accélération du péristaltisme intestinal (= augmentation du transit intestinal). Les épices sont aussi source de douleurs abdominales.

Pour limiter la fréquence de selles, quelques médicaments peuvent être utiles.

Les erreurs à éviter :

– arrêter de boire et/ou de manger. Même si vous n'en avez pas forcément envie, essayez de manger et de boire par petites quantités plusieurs fois dans la journée pour éviter la déshydratation et toute carence ;

– de même, si vous espérez diminuer votre fréquence de selles en arrêtant de manger, vous vous trompez. L'absence de résidu dans le côlon entraîne une pullulation microbienne par absence de turnover. Il en résulte une hyperfermentation, des ballonnements et une flore colique déséquilibrée, source à nouveau de diarrhée. Consommez les aliments conseillés, ils vous permettront de ralentir votre transit ;

– mais l'erreur la plus fréquente des patients est de confondre la diarrhée secondaire à la constipation de celle liée réellement à une accélération du transit. En effet, la surcharge du côlon par les selles induit une irritation de la muqueuse colique qui réagit en sécrétant de l'eau et du mucus induisant une diarrhée, dite « fausse diarrhée du constipé ». En général, cette diarrhée intervient après une période de constipation, et il en résulte des selles dures mêlées à des selles liquides ou un bouchon dur suivi d'une débâcle diarrhéique. Dans ce cas, le régime décrit ci-dessus, visant à ralentir le transit, risque d'aggraver les symptômes, et le meilleur régime est celui de la constipation.

Liste d'aliments conseillés et déconseillés

Groupes d'aliments	Aliments conseillés	Aliments déconseillés
Produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> – Yaourt nature – Fromage blanc ou petit-suisse – Fromage à pâte dure (emmenthal, gruyère, comté, etc.) et fondus 	<ul style="list-style-type: none"> – Tous les laits – Yaourt à la grecque – Crème dessert – Fromage double ou triple crème (mascarpone, fromage à plus de 60 % de matières grasses sur extrait sec)
Viandes – Poissons Œufs	<ul style="list-style-type: none"> – Toutes les volailles – Le veau et le bœuf – Jambon blanc découenné et dégraissé – Tous les poissons – Œufs 	<ul style="list-style-type: none"> – Le mouton, l'agneau – Les viandes et poissons fumés – Les viandes et volailles panées – Les nuggets – Les charcuteries (saucisson, saucisses, merguez, pâté, ...) – Les poissons marinés au vin blanc, sardines ou thon à l'huile – Les poissons panés – Les fritures – Les plats en sauce – Les hamburgers
Féculents	<ul style="list-style-type: none"> – Les pâtes, le riz, la semoule, les pommes de terre – Les biscottes pauvres en fibres – La farine de type 45, la maïzena, le tapioca 	<ul style="list-style-type: none"> – Les légumineuses (lentilles, haricots rouges, haricots blancs, pois chiches) – Le pain complet, aux céréales – Les frites (à consommer une fois par semaine au maximum), les chips, les plats cuisinés du commerce, les viennoiseries, pâtisseries et les céréales
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> – Tous les aliments ci-dessous, cuits si possible : – La carotte, la courgette, la betterave, l'aubergine, les haricots verts 	<ul style="list-style-type: none"> – Tous les autres légumes
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> – La banane, la poire, le coing, si possible, en compote ou en confiture mi-cuite 	<ul style="list-style-type: none"> – Tous les autres fruits. Les fruits secs (figues, pruneaux, dattes), les amandes, les noix, les noisettes et tous les autres fruits oléagineux
Matières grasses	<ul style="list-style-type: none"> – Les huiles végétales : – olive, tournesol, colza, soja, noix, noisettes, etc. – Les mélanges d'huiles 	<ul style="list-style-type: none"> – Les matières grasses cuites – Les grosses quantités – Les graisses cachées (charcuteries, viennoiseries, pâtisseries, frites, chips) – La mayonnaise – La crème fraîche