

Quels aliments manger en période de symptômes digestifs intenses?

Symptômes : nombreuses selles > 6-8 par 24h, présence de sang, de glaires, de douleurs digestives et présence de gaz, ballonnements et gargouillis



Les fruits

- Pomme, poire, banane et coing cuits, mixés et épluchés. Gelée de fruits.



Les légumes

- Cuits, mixés et épluchés, bouillons, courgette sans peau ni pépins, haricots verts extras fins, potiron, carottes, coulis et sauce à base de tomates sans peau ni pépins, herbes aromatiques fraîches dans un sachet à thé



Les produits laitiers

- Lait sans ou pauvre en lactose, fromages à pâte dure, Gruyère, Hollande, Comté, Cantal, Saint Paulin, Emmental, Port Salut, Bonbel, mimolette, crème de gruyère, crème dessert



Les produits sucrés

- Sucre, miel, sirop, biscuits secs, madeleine, cake, caramel, vanille liquide, extrait de café, sucre vanillé, pâtes à tartiner, cacao, chocolat au lait et noir



Les boissons

- Eau du robinet, plate, jus végétaux, jus de fruits et légumes centrifugés, tisanes et infusion



Les féculents

- Pâtes, riz, semoule et produits céréaliers raffinés, farine blanche et maïzéna, biscotte, pain de mie et grillé, pain de la veille, pomme de terre, patate douce



Les matières grasses

- Crue, beurre, margarine, huile



Les viandes, poissons, oeufs

- Viande maigre, poisson maigre, œufs cuits durs, jambon blanc dégraissé

