Alimentation en cas de diarrhée

azdelta
Uw ziekenhuis.

Chère patiente, Cher patient,

La diarrhée se définit comme une augmentation de la fréquence des selles (>3 fois par jour) accompagnée de selles liquides et aqueuses.
On distingue **la diarrhée aiguë et la diarrhée chronique :**

- la diarrhée aiguë est généralement due à une infection, survient rapidement, et dure relativement peu longtemps (moins de 2 à 3 semaines).
- la diarrhée chronique dure plus de deux ou trois semaines.

La diarrhée paradoxale (ou communément appelée diarrhée par regorgement) est une diarrhée liée à la constipation (obstipation) où des selles liquides s'écoulent à travers un bouchon de selles épaissi.

La diarrhée peut également être un effet secondaire d'un traitement par radio- et/ou chimiothérapie ou d'une intervention chirurgicale au niveau du tube digestif. Il s'agit alors souvent d'une situation temporaire. Une fois que les cellules gastro-intestinales se sont rétablies, la diarrhée disparaît.

Il est important de trouver la cause de la diarrhée. Si la cause ne peut être éliminée, l'alimentation n'aura guère d'effet sur la diarrhée. Il est donc préférable de ne pas appliquer les conseils ci-dessous pendant trop longtemps. Arrêtez le régime dès que les selles se seront normalisées. Il est également inutile de suivre le régime ci-dessous de façon préventive.

Les diététiciens

1 Conseils généraux en cas de diarrhée

Absorption de liquide

- Visez un apport total de liquide de 1,5 à 2 litres par jour.

- Évitez l'excès de caféine (dans le café, le cola), qui augmente la contraction de l'intestin.

- Évitez les **boissons gazeuses**, qui augmentent les flatulences et provoquent des ballonnements.

- Préférez les boissons **isotoniques**. L'échange de liquide dans les intestins est optimal lorsque la concentration de la boisson est égale à celle du sang. Les boissons isotoniques seront donc absorbées dans le sang plus rapidement que l'eau (= hypotonique), par exemple.
  Exemples :
  - Powerade Blue Ice ou Passion Fruit
  - AA Drink Isotonic
  - Eau de coco
  - Boisson à base de noix coco Alpro avec du riz
  - Babeurre
  - Bouillon, OXO
  - Soupe instantanée
  - Jus de légumes (ex. jus de tomate)
  - Boisson maison : 250 ml d'eau + 15 ml de sirop + une pincée de sel
  - Eau salée (par ex. Vichy, Badoit, Tönissteiner naturelle, ...)
  - En cas de diarrhée sévère : boissons ORS (en pharmacie)

- Évitez **la consommation excessive** de :
  - boissons hypotoniques (max. 500 ml par jour) : eau, thé, café, boissons gazeuses légères
  - boissons hypertoniques (max. 500 ml par jour) : boissons gazeuses, tous les jus de fruits, boissons sucrées telles que Dextro Energy, Extran Orange, AA High Energy.

Apport nutritionnel

- Veillez à **un apport en sel suffisant**.
- Les édulcorants sorbitol, maltitol et xylitol ne sont pas recommandés en raison de leur effet laxatif et irritant sur les intestins.
- Prenez **de petits repas fréquents**, ne sautez pas de repas, ne buvez pas pendant les repas.
- **Évitez les aliments trop gras** (fritures, sauces, préparations à base de crème, etc.).
- **Évitez d'utiliser les condiments piquants** (poivre, poivre de Cayenne, poudre et pâte de curry, ...), choisissez plutôt des herbes aromatiques douces (thym, basilic, laurier, persil...).
- **Les fibres solubles** (par exemple les fibres de psyllium) absorbent l'eau dans l'intestin et contribuent à former des selles plus consistantes.
- Discutez avec votre médecin ou votre diététicien de l'utilisation de **suppléments de fibres.**

La règle de base reste la suivante :

Continuez à tester les aliments que vous tolérez bien et ceux que vous tolérez moins bien.

2 Liste d'aliments

Les aliments ci-dessous donnent une indication de la manière dont vous pouvez adapter votre régime alimentaire pour avoir moins de diarrhée. En limitant les fibres, on réduit le transit intestinal, ce qui peut avoir un effet congestif. Toutefois, ces avis restent indicatifs. Les réactions peuvent varier d'une personne à l'autre, en raison des nombreuses causes possibles des symptômes. Veillez donc à écouter les besoins de votre corps.

Produits à base de céréales et de pain

À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE	À ÉVITER
• pain demi-gris (éventuellement grillé) • pain blanc (éventuellement grillé) • biscottes et cracottes blanches • pistolets blancs ou demi-gris • baguette blanche • galette de riz sans additifs • flocons de riz sans additifs • cornflakes, naturels (attention à l'ajout de noix et/ou de fruits secs --> teneur élevée en fibres). • sandwichs • biscuits secs : petit beurre, boudoir, vitabis, betterfood, rachel, madeira	• pain complet • pains foncés : p. ex. pain de seigle • biscottes et cracottes complètes • pain fantaisie (pain au sucre, pain aux raisins, etc.) • viennoiseries (croissants, couques au beurre, etc.) • pain d'épices • flocons d'avoine, son, muesli, cruesli • knackebröd • gâteaux à la crème fouettée ou crème au beurre

Pommes de terre et pâtes

À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE	À ÉVITER
• pommes de terre : bouillies ou cuites à la vapeur • purée : préparée avec peu de matières grasses et du lait écrémé ou demi-écrémé • pâtes et riz • couscous, quinoa • liants : farine, vanille en poudre, fécule de maïs, fécule de pommes de terre	• produits de pommes de terre frits ou préparation de pommes de terre à base de crème • riz complet, pâtes complètes (spaghettis, macaronis, spirelli, etc.) • pâtes et riz prêts à l'emploi (lasagnes, pizza, paella, etc.) • préparations à base de pommes de terre (salade de pommes de terre avec sauce, pommes de terre farcies...)

Légumes

À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE	À ÉVITER
• légumes cuits doucement, à la vapeur ou mijotés dans un peu de matière grasse : carottes, choux-fleurs, brocolis, haricots verts, chicorée, épinards, tomates pelées et épépinées, fenouil, poireaux, courgettes, aubergines, endives, pousses de soja • soupe de légumes du jour, avec les légumes autorisés • bouillon dégraissé, fait maison • blocs de bouillon, oxo	• légumes crus • oignon, échalote • haricots (blancs/bruns/soy), lentilles, pois (chiches) • choux, germes • salsifis, poivrons, navets, champignons, asperges, céleri-rave, poivrons, artichauts • velouté, soupe de pois, soupe à l'oignon, soupe aux choux • bouillon gras fait maison

Fruits

À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE	À ÉVITER
• fruits mûrs et pelés tels que banane, pomme, melon, poire, pêche, fraise, nectarine... • compote de fruits, purée de fruits • fruits en conserve	• fruits non mûrs et non pelés • agrumes (orange, pamplemousse, mandarine, ...) • kiwi, raisins, baies • fruits secs et confits • fruits à coque et graines • jus de fruits avec pulpe

Évitez la consommation excessive de jus de fruits clairs, p. e. jus de pomme, de fruits des bois, de raisin et de poire. Leur teneur élevée en fructose peut favoriser les diarrhées.

Contact

DIEETAFDELING

Campus Menen
e dietisten.menen@azdelta.be

Campus Rumbeke
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Campus Brugsesteenweg
e dietisten.brug@azdelta.be

Campus Torhout
e dietisten.torhout@azdelta.be

w www.azdelta.be

Bron: dieetafdeling

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5040-FR **Cette brochure est revisée le 16/01/2026**