Alimentation riche en fibres

azdelta

Uw ziekenhuis.

Chère patiente, Cher patient,

Cette brochure fournit des conseils et des recommandations concernant une alimentation saine et riche en fibres pour lutter contre la constipation.

La constipation est le terme médical pour désigner l'obstruction du côlon.

Les causes les plus courantes de la constipation sont les suivantes :

- une alimentation contenant trop peu de fibres alimentaires
- une faible consommation de liquide (moins de 1,5 litre de liquide par jour)
- peu d'exercice
- ne pas aller aux toilettes lorsque l'envie se présente
- la prise de médicaments

Un ajustement du régime alimentaire et du mode de vie peut souvent apporter une amélioration.

Les diététiciens

1 Recommandations générales

- Adoptez une alimentation variée et riche en fibres. Les fibres agissent dans l'intestin comme une éponge qui absorbe l'eau, ce qui permet d'avoir des selles souples et régulières.
- Il existe 2 types de fibres, dont la variation favorise également le transit intestinal :
  les fibres insolubles (céréales complètes, noix, graines ...)
  les fibres solubles (légumes cuits, fruits, pommes de terre, flocons d'avoine, légumineuses ...)
- Ne sautez pas le petit-déjeuner.
- Mangez régulièrement, en répartissant vos repas tout au long de la journée. Prenez 3 repas principaux et 3 à 4 collations.
- Mangez 2 portions de légumes par jour et 3 portions de fruits.
- Buvez beaucoup (1,5 à 2 litres par jour).
- Faites suffisamment d'exercice : au moins 30 minutes par jour.
- Allez aux toilettes dès que vous en ressentez le besoin.

2 Produits riches en fibres

- Pain complet, pain de seigle, pain aux raisins, pain aux noix, biscuit complet pour le petit-déjeuner, biscottes complètes, biscuits à l'avoine, wraps complets ...

- Produits à base de céréales complètes tels que les céréales complètes pour le petit-déjeuner, les flocons d'avoine, le muesli, le granola, les flocons de blé tels que Brinta, le riz brun/complet/brut, les pâtes complètes, le quinoa ...

- Pommes de terre (bouillies, en purée, au four, en salade ...)

- Légumes :

crudités : tomate cerise, carotte en lamelles ou râpée, radis, laitue, concombre, betterave rouge ...
légumes cuits à l'étouffée : carotte, brocoli, chou-fleur, chicorée, chou rouge, poireau, asperge ...
légumes en purée : purée de carottes, purée d'épinards, purée de brocolis, purée de navets, purée de choux-fleurs ...
légumes dans la sauce spaghetti : oignons, tomates, poivrons, courgettes, carottes ...

- Fruits frais :

fruits d'hiver : orange, mandarine, pamplemousse, kaki ...
fruits d'été : fraise, pêche, prune, abricot, melon, baies, raisin, ananas, mangue ...
toute l'année : pomme, poire, kiwi, banane ...

- Jus de fruits fraîchement pressés avec pulpe

- Fruits secs : raisins secs, dattes, figues, prunes, abricots

- Légumineuses : pois, pois chiches, lentilles, haricots blancs ou bruns ...

- Noix, cacahuètes, graines de sésame, graines de lin, avoine étudiante, humus, pâte de noix, olives, tomates séchées au soleil

3 Programme journalier

Vous trouverez ci-dessous un exemple de programme quotidien sain et riche en fibres.

REPAS
Petit-déjeuner Pain complet/biscotte complète/pain brun Graisse Confitures, fromage, pain d'épices Café/thé/lait ou : Granola/flocons d'avoine/muesli avec du lait/yaourt Kiwi
En-cas Fruit/biscuit à base de fibres/mendiants/soupe de légumes
Repas de midi Pommes de terre/pâtes complètes/riz complet Viande/poisson/œuf/substitut de viande Légumes (2 variétés) Une portion de fruit
En-cas Biscuit aux fibres/sandwich aux céréales avec garniture
Souper Pain complet/biscotte complète/pain brun Graisse Garnitures salées (viande/fromage) Crudités Soupe de légumes
En-cas du soir Yoghourt/fruits frais/muesli, flocons d'avoine

4 Préparations aux fibres

Vous pouvez acheter des préparations à base de fibres naturelles qui stimulent positivement la motilité intestinale, augmentent la masse des selles, facilitent le transit intestinal et favorisent la croissance des bonnes bactéries.

Avec toutes les préparations à base de fibres, il est important de boire **suffisamment d'eau**. Voici quelques exemples de préparations à base de fibres : Resource Optifibre, Fibion, Darmoton, colofiber ...

La posologie et l'utilisation sont indiquées sur les emballages. Si nécessaire, demandez conseil à votre médecin, à votre pharmacien ou à votre diététicien.

Notes

Contact

Service de diététique

CAMPUS BRUGSESTEENWEG
e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS RUMBEKE
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS MENEN
e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT
e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Source : département de diététique

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5052-FR **Cette brochure est revisée le 16/01/2026**