Limitation des fibres grossières

azdelta

Uw ziekenhuis.

Contenu

1. Consignes générales 4
2. Conseils nutritionnels 5

© AZ Delta
Cette publication ne peut être copiée en tout ou en partie, ni rendue publique, de quelque manière que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Chère patiente, Cher patient,

Un rétrécissement, une occlusion imminente ou une obstruction de l'intestin peut empêcher le passage des résidus alimentaires. De gros morceaux d'aliments non digérés ou des selles dures peuvent provoquer des douleurs. Les fibres alimentaires grossières non digestibles et les morceaux durs présents dans l'alimentation peuvent être à l'origine des problèmes les plus importants. Les fibres alimentaires fines sont généralement bien tolérées.

Les fibres alimentaires ne fournissent pas de nutriments à l'organisme et ne peuvent pas être digérées dans l'intestin grêle. Cependant, elles sont importantes pour le bon fonctionnement de l'intestin. Elles contribuent à la sensation de satiété et donc au maintien d'un poids sain.

Vous trouverez plus d'informations dans cette brochure.

Les diététiciens

1 Consignes générales

- Apportez de la régularité dans votre alimentation. Évitez des sauter des repas, surtout le petit-déjeuner.
- Mangez lentement et mâchez bien les aliments.
- Coupez vos aliments en petits morceaux, surtout si vous avez du mal à mâcher correctement.
- Ne tardez pas à aller aux toilettes si vous avez une envie pressante. Si vous ne répondez pas à l'envie, elle pourrait disparaître, ce qui pourrait provoquer une constipation.
- Faites beaucoup d'exercice. L'exercice peut prévenir ou réduire la constipation.
- N'utilisez pas de laxatifs de votre propre initiative, car ceux-ci peuvent irriter la paroi intestinale. Suivez toujours les conseils de votre médecin.
- Buvez 1,5 à 2 litres par jour, et n'hésitez pas à varier les types de liquide.

Pour un bon fonctionnement intestinal, les fibres alimentaires doivent être bien humidifiées. Il est donc important que vous buviez suffisamment. Essayez de boire 2 litres de liquide par jour (y compris de la soupe, du café, du thé, etc.). Votre production d'urine est un bon indicateur pour savoir si vous buvez suffisamment : au moins 1 litre par jour et de couleur jaune clair à limpide pendant la journée.

Un régime riche en fibres peut entraîner une augmentation des gaz au début.

Cette situation est temporaire et ne doit certainement pas vous conduire à arrêter. La consommation de fibres alimentaires donne des résultats si vous en prenez tous les jours pendant une longue période. Même lorsque les selles s'améliorent, vous devez continuer à consommer suffisamment de fibres. La consommation d'un aliment riche en fibres alimentaires procure rapidement une sensation de satiété. Il est donc important de prendre éventuellement des repas intermédiaires en plus des 3 repas principaux.

2 Conseils nutritionnels

Les conseils nutritionnels en cas de rétrécissement ou d'obstruction imminente comportent trois volets :

1. Consommez suffisamment de fibres alimentaires à « texture fine » et des aliments ne contenant pas ou peu de parties indigestes.
2. Évitez les fibres alimentaires à « texture grossière » et les aliments contenant des morceaux durs.
3. **Évitez** de consommer trop d'aliments **irritants pour les intestins** et **favorisant la production de gaz**.

Consommez suffisamment de fibres alimentaires à « texture fine » et des aliments ne contenant pas ou peu de parties indigestes.

Aliments contenant des fibres fines qui ne posent généralement pas de problème :

- farine, flocons d'avoine, semoule, amidon de maïs, etc.
- pain bis, cracottes, croissants, biscottes, pain d'épices, etc.
- cakes, biscuits, cornflakes sans ajout de chocolat, raisins secs ni fruits secs
- pommes de terre, pâtes blanches, nouilles ou riz blanc
- légumes finement hachés, soupe de légumes avec des légumes bien hachés ou purée de légumes
- fruits pelés et dénoyautés, jus de fruits tamisés, purée de fruits

Les aliments ne contenant pas ou peu de parties indigestes ne posent généralement pas de problème en cas de rétrécissement partiel et peuvent donc être consommés librement :

- viande, poisson et œufs
- sucre
- beurre, huile
- produits céréaliers raffinés
- fromage, lait et produits laitiers

Évitez les aliments contenant des morceaux durs et des fibres grossières.

Aliments contenant des fibres grossières :

- les produits à base de farine complète grossière tels que le pain de seigle foncé, le muesli, le pain complet, le pain aux raisins secs, aux noix, aux graines et/ou aux cerneaux, le riz brun, les pâtes complètes
- les légumes fibreux tels que les asperges, le céleri, les haricots, les pois, le maïs, les champignons, les endives, les

salsifis, les légumineuses, les crudités
- les légumes fibreux peuvent être consommés moulus, et les légumes transformés en purée de légumes ou en soupe mixée et/ou tamisée sont également autorisés
- les fruits fibreux tels que les agrumes (orange, mandarine, kiwi, etc.), les ananas, les produits à base de noix de coco, les fruits secs, les figues, les dattes, les raisins secs, la rhubarbe (mais aussi la compote de rhubarbe).
- les fruits fibreux sous forme de jus filtré
- les fruits et légumes avec pépins et peau tels que les raisins, les baies, etc.

Aliments contenant des morceaux durs :

- les aliments durs tels que les croûtes de pain dures, le pain avec de gros flocons de céréales, les noix et/ou les graines.
- Soyez attentif.ve aux petits os et tendons de viande et aux arêtes de poisson

Évitez de consommer trop d'aliments irritants pour les intestins et favorisant la production de gaz.

Un certain nombre d'aliments sont connus pour irriter l'intestin ou produire des gaz. La sensibilité est différente pour chacun.

Aliments irritant l'intestin :

- les épices fortes telles que le poivre, le sambal, le curry, le paprika, l'ail, etc.
- alcool
- café fort, thé fort
- thé à effet laxatif

Aliments produisant des gaz :

- oignon, poireau, chou (sauf chou-fleur), poivre, ail, choux de Bruxelles, etc.
- légumineuses (pois, haricots, fèves, etc.)
- fruits à coque
- boissons gazeuses
- chewing-gum

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 5051-FR **Cette brochure est revisée le 22/07/2025**