



CONSEIL HYGIENO-DIETETIQUES EN CAS DE DIARRHEE

Pendant la crise :

✱ **Apports de liquides** : 3 Litres par jour minimum.

- eau de riz + citron ou vanille
- bouillon de légumes ou de fruits (fruit cuit dans l'eau pendant environ 1 heure filtrer, ne boire que le bouillon)

✱ **Supprimer** :

- Son, Céréales complètes, Pruneaux, Légumes secs, Lait et dérivés (yaourt, fromage blanc, suisses, fromages, crème), Boissons gazeuses, Thé ou Café forts, Fritures, Graisses cuites.

✱ **Eviter** :

- Aliments trop salés et trop sucrés.

✱ **Aliments recommandés** :

- riz blanc, tapioca, semoule, vermicelles.
- légumes et fruits riches en pectines : pommes cuites ou râpées, carottes cuites, bananes mûres.
- viande et poisson cuits sans matière grasse.
- gelée de pommes ou de coings.
- beurre cru, fromages à pâtes dures (emmental, gruyère, gouda etc...) et selon tolérance, lait sans lactose (soja, riz, Lactodiet®, AL 110®)

EXEMPLE DE MENU :

Petit Déjeuner :	Déjeuner :	Goûter :	Dîner :
Thé léger Biscottes normales Gelée de coings	Poisson court-bouillon Riz + beurre + gruyère Flan au lait dé lactosé Banane bien mûre Biscottes	tapiocaline au bouillon de fruit ou entremet dé lactosé.	Jambon dégraissé Coquillettes + beurre/ gruyère Compote pommes/coings

Après la crise :

✱ **Réintroduire** :

- le lait normal, les yaourts, puis le fromage blanc,
- les pâtes plus grosses, le pain
- les pommes de terre
- les légumes cuits : laitue, blanc de poireau, asperges, carottes, courgettes, haricots verts sans fils.
- fruits cuits ou très mûrs.



CONSEIL HYGIENO-DIETETIQUES EN CAS DE CONSTIPATION

✱ *Conseils d'hygiène de vie :*

- repas à heures régulières, au calme
- prendre le soins de mastiquer les aliments
- pratiquer une activité physique régulière : marche, vélo etc...

✱ *Apports de liquides :*

- 2 Litres par jour minimum.dont un verre le matin à jeun.
Hépar de préférence.

✱ *Aliments conseillés :*

- légumes cuits et crus à volonté (1 portion de chaque par repas minimum)
- fruits crus ou cuits à chaque repas
- consommer des céréales complètes : pâtes, riz, All brans®, Muesli, Flocons d'avoine, pilpil.
- utiliser le son de blé, Gerblé®, Pléniday®, (20 grs soit 2 cuillères à soupe maximum par jour) dans yaourt, crudités, suivi d'un verre d'eau.
- favoriser les graisses végétales : margarines, huiles.
- pain complet ou au son, biscottes au son, Wasa®
- légumes secs : haricots, pois cassés, lentilles
- fruits secs : figes, dattes, pruneaux etc...
- produits diététiques : Prunogil®, Prunodiet®

EXEMPLE DE MENU :

Petit Déjeuner :	Déjeuner :	Dîner :
1 verre d'eau au réveil Boisson Chaude Pain complet ou biscottes Margarine 1 Fruit	Crudités vinaigrette Viande ou Poisson Légumes verts à volonté + pâtes complètes 1 laitage 1 Fruit	Potage ou salade vinaigrette Viande ou poisson ou oeufs Légumes cuits Fromage ou Laitage 2/3 tranches de pain complet soit 4/5 biscottes



CONSEIL HYGIENO-DIETETIQUES EN CAS D'IRRITATION BUCCALE

✱ **Conseils d'hygiène alimentaire :**

- éviter les préparations trop chaudes ou trop froides.
- privilégier une alimentation mixée ou pâteuse si besoin.
- éviter les préparations trop salées.

✱ **Aliments déconseillés :**

- condiments acides : vinaigre, citron, moutarde, câpres, cornichons, oignons ...
- épices fortes : piments, harissa, poivre, curry, paprika ...
- agrumes : pamplemousse, orange, kiwis, clémentines et jus.
- fruits acides : groseille, cassis, ananas, abricots, tomates.
- vin et alcool.
- fromages à pâtes cuites : gruyère, comté, emmenthal, gouda etc...
- fromages fermentés : brie camembert roquefort ...
- yaourts selon tolérance
- fruits oléagineux : noix, amandes, noisettes, olives
- gâteaux apéritifs salés et chips
- viandes et poisson fumés, salés, marinés.

✱ **Préparations conseillées :**

- Farces à base de viande, sauce à base de viande, poisson sans arêtes, lait, laitages, œuf selon la tolérance.
- Boissons gazeuses afin de limiter les nausées (Coca)
- Pâtes, purées, semoule, plats complets à base de riz

Tous les aliments non cités sont autorisés selon le goût de chacun.