



SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

Guide
pratique

PRINCIPES DE BASE EN CAS DE SII

Le principe est d'éliminer les aliments les plus fermentescibles ainsi que les aliments irritants ou acidifiants.

Quelques exemples

- 1 Eviter l'alimentation trop abondante, trop riche en lipides, trop épicée ou trop chaude.
- 2 Eviter l'alcool et le tabac.
- 3 Eviter le café, le thé et le chocolat.
- 4 Eviter les boissons gazeuses.
- 5 Ne pas s'allonger en période postprandiale.
- 6 Supprimer les principaux FODMAP issus de :
 - Fruits;
 - Légumes;
 - Féculents (blé, seigle, orge);
 - Oléagineux;
 - Alternatives végétales au lait (soja, coco);
 - Produits riches en fructose (miel, jus de fruit).
- 7 Attendre 4 à 6 semaines avant la réintroduction.



Aliments à éviter



FRUITS

Abricots
Avocats
Cerises
Dattes / Fruits secs
Grenades
Groseilles
Litchis
Mangues
Mûres
Nectarines
Pamplemousses
Pommes



LÉGUMES

Ails / Oignons
Asperges
Fenouils / Céleris
Choux-fleurs
Champignons
Salsifis
Haricots verts
Panais
Petits pois
Poireaux
Poivrons
Topinambours

Aliments à privilégier



FRUITS

Ananas
Bananes
Clémentines / Mandarine / Oranges
Fraises / Framboises
Myrtilles
Figues
Fruits de la passion
Jus de citron
Kiwi
Melon
Raisin
Rhubarbe



LÉGUMES

Artichauts
Aubergines
Betteraves bien mûres
Blettes / Epinards
Brocolis
Carottes
Choux frisés / verts / de Bruxelles
Concombres
Courges butternut / potirons
Courgettes
Laitue
Radis

Aliments à éviter



FÉCULENTS

Boulgour
Couscous
Haricots rouges / blancs
Lentilles vertes
Orge
Pains complets
Farines de blé
Pâtes
Pois chiches
Quinoa
Riz complet
Seigle



AUTRES

Noix de cajou
Pistaches
Miel
Sirop d'agave
Jus de fruits
Seitan
Tofu soyeux
Lait d'avoine
Lait de soja >250mL
Lait de coco > 125mL
Mozzarella, ricotta, fêta
Boissons sucrées, confiseries

Aliments à privilégier



FÉCULENTS

Amidon / farine de maïs
Biscottes
Châtaignes
Epeautre
Riz / Nouilles de riz / Farine de riz
Flocons d'avoine (<50g)
Millet
Tapioca
Patates douces / Pommes de terre
Polenta
Quinoa
Sarrasin



AUTRES

Amandes / Noisettes / Noix
Cacahuètes
Fromages à pâte dure
Camembert (brie...), bleus
Pignons de pin
Lait d'amande
Lait de chanvre
Fromages
Yaourts au lait végétale
Herbes et épices en poudre
Huiles / Beurres
Pain : riz, maïs, sarrasin

Savourez
vos repas

FAITOT Grégory - nutridiet.fr