

QUELS SONT les aliments les plus digestes ?



Vous présentez les symptômes du côlon irritable ?

Privilégiez une alimentation saine et variée

Les symptômes persistent ? Avec l'aide d'un nutritionniste et/ou d'un diététicien, vous pouvez alors entamer le régime FODMAP.

Qu'est-ce que le régime FODMAP* ?

FODMAP = Fermentescibles, Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides et Polyols

- Pour les personnes qui ont un côlon irritable, les FODMAP peuvent provoquer un inconfort intestinal en fermentant¹.
- La suppression des aliments riches en FODMAP peut atténuer les symptômes².



Aliments recommandés



✓ Légumes

Haricot vert, chou chinois (pak choi), poivron, carotte, herbes aromatiques, concombre, laitue, tomate, courgette, avocat, céleri, ciboulette, épinard, brocoli.



✓ Fruits

Orange, fruits rouges, mandarine, raisin, melon, myrtille, fruit de la passion, ananas.



✓ Produits laitiers et substituts végétaux

Lait sans lactose et dérivés, fromages à pâte dure, yaourts, boissons lactées fermentées avec probiotiques, boissons à base de soja.



✓ Sources de protéines

Viande, poisson, tofu, tempeh, fruits de mer.



✓ Pain & céréales

Pain sans gluten et céréales de petit-déjeuner, riz, quinoa, maïs, sarrasin, millet, sorgo.



✓ Noix & graines

Amandes et graines de courge.

* Le régime FODMAP est une intervention nutritionnelle en deux phases de durée limitée. Dans la première phase d'élimination, les aliments riches en FODMAP sont éliminés des repas. Dans la deuxième phase, ils sont progressivement réintroduits. Il est essentiel d'être suivi par un professionnel de la santé dans le cadre de ce régime. Chez les personnes qui ne souffrent pas d'un côlon irritable, la fermentation des aliments FODMAP est bénéfique pour la santé intestinale.

1. Barrett & Gibson 2007, Shepherd et al. 2008, Staudacher et al. 2011, Staudacher et al. 2014
2. Shepherd et al. 2008, Ong et al. 2010, Staudacher et al. 2011, Halmos et al. 2014, Pedersen et al. 2014, Böhn et al. 2015, Staudacher et al. 2017)