

Régime en cas de gastro enterite

Boire suffisamment

Afin d'éviter la déshydratation et de soigner la diarrhée, il est essentiel de boire huit à dix verres de liquide par jour (eau, bouillon, tisane, soupe, jus de fruits) afin de remplacer les pertes. L'eau demeure la meilleure boisson pour la réhydratation. Les jus de fruits (notamment le jus d'orange), les sodas et les boissons énergétiques (le Gatorade par exemple) sont de bons traitements, mais seulement pour les adultes car, chez les enfants, ils ont l'effet contraire et peuvent aggraver la diarrhée et même provoquer des vomissements. Éviter le lait, les eaux minérales gazeuses, le thé et le café. Pour assurer la réhydratation, il vaut mieux boire souvent de petites quantités de liquide afin de permettre à l'organisme de l'assimiler. Il est préférable de boire du liquide entre les repas plutôt qu'en accompagnement.

Il existe en pharmacie des boissons de réhydratation très efficaces (liquides électrolytiques). L'eau de riz, obtenue en faisant bouillir deux à trois cuillerées à table de riz dans un litre d'eau à laquelle sont ajoutées deux cuillerées à table de sucre et une demi-cuillerée à thé de sel, est l'un des meilleurs remèdes maison pour guérir la diarrhée, autant pour les enfants que pour les adultes.

Aliments à éviter pour éviter la diarrhée.

En réintroduisant la nourriture solide, on devrait éviter les aliments riches en fibres comme les céréales et le pain à grains entiers, les légumineuses (haricots secs, pois secs, etc.), et les fruits séchés comme les abricots ou les dattes. Il faut aussi éviter de consommer les légumes qui favorisent les gaz intestinaux comme le chou, le navet, l'oignon et le maïs. Il vaut mieux aussi réduire sa consommation de gras, et ne pas manger de fritures. Ce régime, pauvre en fibres, ne doit pas être suivi longtemps par une personne en bonne santé.

De plus, les aliments sucrés tel que les friandises et les desserts, les aliments épicés, les aliments gras, l'alcool, la caféine et le chocolat sont à éviter. Les aliments très chauds ou très froids contribuent aussi à aggraver la diarrhée, il est donc recommandé de les servir à la température de la pièce. Le lait et les produits laitiers (sauf le yogourt) doivent être retirés de la diète temporairement pendant au moins 24 heures, spécialement lorsqu'on soupçonne une intolérance au lactose.

Afin de ne pas aggraver la diarrhée, il faut éviter de consommer des aliments qui ne seront pas digérés, comme le lait, le fromage, la crème glacée, le beurre, les légumes verts, les fruits acides (agrumes, pommes sûres, fraises vertes) et les viandes, surtout les viandes salées, ainsi que les pâtisseries et les charcuteries.

Les aliments riches en fibres comme les fruits non pelés et les légumes crus (spécialement les haricots, le chou, le maïs et les oignons), les légumineuses, les noix et les céréales à grains entiers doivent être totalement éliminés de la diète en présence de diarrhée.

Aliments à privilégier contre la diarrhée.

En cas de diarrhée, il est important de réintroduire l'alimentation solide le plus tôt possible. Les soupes au poulet et aux nouilles, les potages aux carottes (sans lait), la soupe aux légumes maison et les légumes pelés bouillis sont parmi les meilleurs aliments permettant de guérir la diarrhée. Pour revenir tranquillement à une alimentation normale, on privilégiera pendant quelques jours les féculents comme le riz blanc, le pain blanc, les pommes de terre et les pâtes alimentaires faites de farine blanche. Les viandes maigres attendries, le poulet (sans peau), les poissons maigres et les bananes sont habituellement bien tolérés. Le yogourt maigre (nature) a la réputation de prévenir la diarrhée. Il demeure un aliment de choix pour reconstruire la flore

bactérienne de l'intestin.

De plus, il est important de choisir des légumes qui contiennent peu de fibres comme la pomme de terre, le concombre, le poivron, le zucchini (sans la pelure), et des fruits comme le melon, le pamplemousse, la banane, la clémentine et l'ananas. (...)