

Traitement à long terme :

Adoptez graduellement une alimentation riche en fibres pour optimiser le fonctionnement intestinal et prévenir les récurrences. Pour ce faire, on recommande de :

A) Consommer des **légumes variés** sous toutes leurs formes;

- Ex. : - légumes crus de toutes sortes;
- salade verte/concombres/tomates, salade de légumes râpés, etc.;
- pomme de terre avec pelure, brocoli, maïs, etc.

B) Consommer des **fruits variés** sous toutes leurs formes;

- Ex. : - fruits entiers avec la pelure (pommes, poires, pêches, raisins, ...);
- petits fruits (framboises, fraises, bleuets, ...);
- fruits séchés (abricots séchés, raisins secs, dattes...).

C) Consommer des **céréales à grains entiers**;

- Ex. : - pain de blé entier;
- céréales multi-grains;
- son d'avoine, etc.

D) Consommer des **légumineuses, noix et graines**

- Ex. : - haricots, pois, fèves de soya, lentilles;
- amandes entières, noix;
- graines de citrouille ou de tournesol;
- graines de lin moulues ou graines de chia, etc.

Pour favoriser l'action des fibres, assurez-vous de **bien vous hydrater** (au moins 1,5L de liquides par jour).

Centre de santé et de services sociaux
Alphonse-Desjardins
Centre hospitalier affilié universitaire de Lévis

NUTRITION CLINIQUE

**Alimentation et
diverticulite**

Nom de l'utilisateur _____

Nutritionniste (418) 835-7121 # _____
Téléphone

Septembre 2017

P:\Dietetique\Alimentation thérapeutique\Gastro-entérologie\Alimentation et diverticulite_CSSSS-AD_v2.doc

Mise en garde : Ce document est mis à jour régulièrement pour assurer un service de qualité. Il ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de Nutrition clinique.

ALIMENTATION SUITE À UN ÉPISODE DE DIVERTICULITE CONSEILS NUTRITIONNELS EN VUE DU RETOUR À DOMICILE

La diverticulite est caractérisée par la présence d'inflammation au niveau des diverticules dans le côlon. Dans ce cas, il est recommandé de suivre une alimentation restreinte en fibres et résidus afin de mettre vos intestins au repos un certain temps.

Ce type d'alimentation devra être maintenu pour environ 2-3 semaines selon vos symptômes.

Progression suggérée :

- 24 à 48 heures d'alimentation semi-liquide : bouillons, potages, jus sans pulpe, lait, boissons de soya ou de riz, eau, gélatine aromatisée (Jell-O), yogourt sans fruits, yogourt glacé, sorbet, compotes ou pots de bébés aux fruits, desserts au lait, suppléments type Ensure ou Boost. **Évitez thé, café, jus de pruneaux.**

- Après 48 heures, reprenez une alimentation normale en prenant soin:

A) **D'éviter** les fruits frais et les légumes crus.

Choisir les jus de fruits, les fruits en conserve ou en purée et les légumes cuits sans pelure.

N.B. : à noter que la banane est permise.

B) **D'éviter** le pain et les pâtes de blé entier de même que les céréales à grains entiers.

Choisir le pain blanc, les pâtes blanches, le gruau ainsi que les céréales raffinées telles que : flocon de maïs (Corn Flakes), riz croustillant (Rice Krispies) flocons de riz (Special K)...

C) **Éviter** les noix et les graines, incluant le beurre d'arachides, les fruits séchés et le maïs soufflé.

D) **Éviter** les légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves au lard, soupe aux pois...).

Vous pouvez reprendre la consommation de thé et café avec modération.

Les viandes, volailles, poissons, œufs, tofu et produits laitiers peuvent être consommés sans problème. **Toutefois, certaines familles d'antibiotiques ne peuvent être pris avec des produits laitiers et des suppléments (Ensure, Boost). Évitez donc d'en consommer dans les 2 heures suivants ou précédents la prise de vos comprimés.**

Ces restrictions ne sont que temporaires. Par la suite, il sera important de **réintroduire graduellement** les sources de fibres alimentaires puisqu'elles ont un rôle important au niveau du bon fonctionnement de l'intestin.

Il est à noter que 33% des usagers ayant déjà eu un épisode de diverticulite récidiveront, et que le fait d'augmenter son apport en fibres alimentaires peut prévenir ce phénomène.