

FICHE LA MALADIE DE CROHN

ÉTAPE 2

Élargissement progressif

En période de calme de la maladie

L'alimentation protectrice devra être suffisamment riche en fibres (légumes, fruits, céréales complètes, oléagineux...), en antioxydants (brocoli, herbes aromatiques, épices, thé vert, agrumes...) et en oméga-3 (huile de colza bio ou cameline, algues, sardines...) tout en évitant les aliments trop transformés.

ÉLARGISSEMENT PROGRESSIF PAS À PAS ET À PETITE DOSE SI UN ALIMENT EST MAL SUPPORTÉ, JE TESTERAI À NOUVEAU PLUS TARD

Légumes exclus pour commencer

Fruits exclus

Fromages à pâte dure : 2 fois/semaine, maximum 1/jour

Yaourts faits maison et fermentés 24 heures ou yaourts K-Philus®

Petit épeautre (pain, pâtes) peu riche en gluten, à la place du blé

Chocolat noir min. 70 % : 2 carrés/jour

Kéfir

Légumineuses : lentilles et pois chiches, de préférence germées avant cuisson

Soja

J'ÉVITE LE PLUS POSSIBLE...

Produits sucrants sauf le miel

Édulcorants

Additifs

Aliments et boissons industriels

Sucrieries

EN CAS DE CRISE AIGUË, JE FAIS UNE DIÈTE...

Une diète liquide d'une journée avec beaucoup de boissons : eau, tisanes sucrées au miel, bouillons de légumes salés

... SUIVIE D'UN RÉGIME PAUVRE EN FIBRES : JE CHOISIS DANS LES ALIMENTS DE L'ÉTAPE 1, JUSQU'À AMÉLIORATION

Herbes aromatiques finement ciselées : modérément

Banane

Céréales : riz blanc, quinoa, avoine, pain des fleurs, flocons de sarrasin

Poissons cuits à la vapeur

Œufs

Laits végétaux

Huile d'olive et colza bio

Beurre frais : le matin

Épices douces : curcuma, cannelle

Miel

Au bout de quelques jours et progressivement : certains légumes cuits épluchés sans graines : blettes, carottes, céleri-rave, chou kale, courge (sauf butternut et musquée), courgette, endive, épinards, haricots verts, laitue, panais, courgette : 1 à 2 fois/jour

2 À 3 SEMAINES APRÈS LA CRISE

Je réintroduis les aliments progressivement pendant 2 semaines en fonction de ma tolérance avant de reprendre l'alimentation élargie : je commence par **les autres légumes cuits, puis les fruits mûrs, puis les légumes crus...** pour arriver doucement à l'étape 1.

Attention !

Un intestin irritable peut s'associer à la maladie de Crohn en rémission et déranger la réintroduction des aliments. Inspirez-vous de la fiche FODMAPs pour cette étape.

Faites-vous surveiller !

Les carences nutritionnelles sont fréquentes dans cette pathologie.

Pour réussir et garder du plaisir !

Inspirez-vous des fiches « L'alimentation méditerranéenne », qui a fait ses preuves pour beaucoup de maladies actuelles, et « L'alimentation du microbiote ».

Réalisée par : *Le Dr Martine COTINAT* Gastroentérologue

Extrait du Livre : « Le Guide Terre Vivante de La Santé du Ventre »

Téléchargeable sur IVABIEN.fr

