



FICHE LA MALADIE DE CROHN

Les malades persuadés de l'influence de l'alimentation sur leurs symptômes s'aperçoivent rapidement que les recommandations nutritionnelles sont discordantes dans le monde médical.

Adaptez les changements à votre propre organisme en prenant soin de ne pas aggraver une éventuelle dénutrition, ce qui pourrait être préjudiciable. Faites-vous surveiller et aider par un professionnel en nutrition. Cette diète est inspirée du régime faible en FODMAPs, du régime SCD (faible en glucides) et de mon expérience.

ÉTAPE 1

Changement sur 4 semaines

EN PÉRIODE DE CALME DE LA MALADIE, JE TESTE UN CHANGEMENT NUTRITIONNEL EN 2 TEMPS SANS ARRÊTER MON TRAITEMENT

Légumes variés à chaque repas, cuits et crus (en fonction de la tolérance) sauf ceux exclus
Jus de légumes frais maison (bénéfiques en cas d'intolérance aux légumes crus)
Fruits : 2/jour, sauf ceux exclus
Céréales sans gluten : avoine, millet, quinoa, sarrasin, fonio, riz
Graines non grillées non salées : sésame, tournesol, courge, noisette, noix, amande
Huiles oméga-3 : colza ou noix (2 c. à s./jour) ou cameline (2 c. à c./jour) ou huile Quintesens 50+ (2 c. à s. au dîner)
Laits végétaux : coco, amande...
Huile d'olive : 2 c. à s./jour
Plus de poissons que de viande (et plutôt blanche)
Thé vert plutôt que café
Épices : cannelle, gingembre, curcuma...
Herbes aromatiques : origan, thym, romarin
Le plus bio possible et de saison
Des graines germées
Eau minérale ou filtrée
Cuissons à privilégier : vapeur, à l'étouffée
Privilégier le fait-maison

JE MODIFIE MON HYGIÈNE DE VIE

Arrêt du tabac , un facteur aggravant certain
Faire de l'activité physique régulière : marche...
Sommeil en quantité suffisante
Chanter, rire, danser, aimer...
Correction du poids si bas ou élevé

J'EXCLUS...

Céréales à gluten : blé, orge, seigle, épeautre, petit épeautre, kamut
Produits laitiers : lait, fromage, yaourt, margarine
Viandes transformées industrielles
Produits sucrants : sucre raffiné, mélasse, sirop de maïs, d'érable ou d'agave, sirop de glucose-fructose ou HFCS, dextrose, sucre inverti
Édulcorants : aspartame, sorbitol, xylitol, maltitol, mannitol
Additifs : carraghénanes, maltodextrine, agar-agar, gomme de guar, inuline
Jus de fruits, cidre, vin doux, vermouth
Bonbons, chewing-gum
Oléagineux : cajou, pistache, cacahuète salée, mélanges apéro salés
Sauces industrielles : ketchup, mayonnaise...
Légumineuses : haricots secs, pois chiches, fèves, haricots mungo, germes de soja
Dérivés du soja : lait de soja, sauce soja
Légumes : topinambour, oignon, poireau, ail, échalote, artichaut, asperge, fenouil, champignons, chou-fleur, pois mange-tout, courge musquée et butternut, pomme de terre
Fruits : pomme, poire, cerise, mangue, nectarine, pêche, prune, kaki, pruneau, fruits séchés, avocat, abricot, dattes, figue, pastèque, mûres
Farine de châtaigne
Conserves industrielles de légumes
Chocolat, caroube, chicorée
Boissons et aliments fermentés
Boissons alcoolisées

Pour faciliter cette étape, améliorez votre gestion du stress en stimulant votre nerf vague : respiration, yoga, méditation, hypnose, Qi Gong, chant, danse, activité physique...

Supplémentez-vous en vitamine D3, peu présente dans les aliments et essentielle pour le microbiote et l'intestin... Pour éviter les surdosages, le taux de vitamine D dans le sang doit être surveillé.

Réalisée par : *Le Dr Martine COTINAT* Gastroentérologue

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

Téléchargeable sur IVABIEN.fr

