

# Guide de l'Alimentation Pauvre en Résidus

**Définition :** Ce régime interdit tous les légumes, les fruits sous toutes leurs formes ainsi que les céréales complètes, au son, ou enrichis en fibres, avoine, seigle, blé, boulgour.

**But :**









Diminuer le volume des selles et diminuer la vitesse du transit intestinal

*Uniformiser les pratiques professionnelles*

*Le régime pauvre en résidu est un régime de base en gastro-entérologie*


**Avertissement :** Il doit être suivi sur prescription médicale uniquement et ne doit pas durer plus de 2 mois, car risques de carences en minéraux et vitamines .

**A titre indicatif :** Il peut être mis en place en cas de diarrhées (+ de 3 selles par jour) après avoir éliminé une fausse diarrhée de la personne constipée, préparations avant coloscopie, diverticulites, ou une étape de réalimentation post opératoire (ex : colostomie).

Répartition Journalière	Menu Type
<p><b>PETIT DEJEUNER :</b></p>  <p>Café ou Thé sucré Lait Pain blanc ou Pain de mie ou Biscottes</p> <p>Beurre Miel ou Gelée de fruits</p>	<p><b>PETIT DEJEUNER :</b></p>  <p>Café ou Thé sucré ou non Lait Pain blanc ou Pain de mie ou Biscottes Beurre Miel ou Gelée de fruits</p>
<p><b>DEJEUNER ou DINER :</b></p>  <p>Ils sont INTERDITS :</p>    <p>Bouillon de légumes + Céréales autorisées Viande ou poisson ou œuf féculent Fromage et/ou laitage Biscuit secs et Pain</p>	<p><b>DEJEUNER :</b></p>  <p>Bouillon de légumes + vermicelles Blanquette de dinde Riz Créole Gruyère Sorbet framboise et sa meringue Pain blanc</p> <p><b>DINER :</b></p>  <p>Bouillon de légumes au tapioca Filet de colin grillé Pomme de terre persillée Fromage blanc nature sucré Madeleine Pain blanc</p>
<p><b>BOIRE 1 LITRE À 1,5 LITRE D'EAU (PLATE ou GAZEUSE)</b></p>	

**Bon à Savoir :**

- L'ancien régime anti diarrhéique ne doit plus être utilisé car il augmente le volume des selles : +60 % pour les carottes et +40% pour les pommes
- Le coca-cola n'a pas de vertu thérapeutique, il faut le déconseiller en cas de diarrhées car sa trop forte concentration en sucre accentue la déshydratation.
- Ne pas supprimer le lait s'il est consommé habituellement par le résident.
- LES CONFISERIES « Light » à Base de POLYOLS doivent être supprimés ils ont la particularité de ne pas être complètement digérés. De ce fait, ils séjournent dans le côlon où ils fermentent, provoquant gaz, ballonnements, douleurs et éventuellement diarrhées : Le Sorbitol E420 et le Mannitol E421 l' Iso-malt E953, le Maltitol, E965 le Lactitol E966 et le Xylitol E967






**Recette du Bouillon de « Légumes Frais » :**

Carottes , navets, céleri rave, côte de céleri branche, poireaux, oignons, dont 1 piqué de 3 clous de girofle, 1 bouquet gami (laurier, thym, romarin), persil, gros sel.

Laver les légumes, les éplucher et les couper grossièrement .Porter le tout à ébullition Rectifier l'assaisonnement, puis filtrer sans trop presser les légumes, pour conserver un bouillon clair.

**Variante :** ajouter tapioca, vermicelles, petites pâtes, semoules

Les bouillons de légumes contiennent de nombreux éléments minéraux et vitamines ils contribuent aussi à lutter contre la déshydratation

## ALIMENTS AUTORISES

(dans la mesure où ils ne contiennent pas de légumes ni de fruits)



**LAIT FROMAGE**  
(sauf aux noix et cumin)  
**LAITAGE NATURE**  
**OU AROMATISE**  
Toutes crèmes dessert



**ŒUFS VIANDES**  
**POISSONS**  
**CRUSTACÉS**



**POMMES DE**  
**DE TERRE**  
sous toutes ses formes  
sans la peau



**PÂTES, RIZ BLANC**  
**SEMOULE**  
**FARINE**



**PAIN BLANC**  
**BISCOTTE**  
**PAIN DE MIE**



**BEURRE, MARGARINE**  
**HUILE, SAUCE**  
**FRITURE**



**GELEE DE FRUIT, MIEL**  
**BONBON**  
**SORBET Au sirop**



**VIENNOISERIE**  
**PÂTISSERIE SANS FRUIT**  
**BISCUIT**



**TOUTES**  
**LES**  
**LES EAUX ou SIROP**



**CAFÉ, THÉ, TISANE**  
Sachet de réhydratation  
pas de coca-cola



**ÉPICES MOUTARDE**  
**HERBES AROMATIQUE**  
en quantités limitées

Les féculents et céréales sont à consommer lorsqu'ils viennent d'être cuits.  
En effet, leur conservation au froid les rend moins digestibles.

## ALIMENTS INTERDITS



**LEGUMES**  
**CONDIMENTS PIMENTS**  
sous toutes leurs formes



**LEGUMES SECS**  
Lentilles, pois cassés  
Haricots blancs, Flageolets



**POTAGES**



**TOUTS LES FRUITS**  
**FRAIS SURGELES CONSERVE**  
**CRUS OU CUITS OU SECS**



**FRUITS**  
**OLEAGINEUX**  
Amandes, noisettes,  
cacahuètes, olives



**CÉREALES**  
**RICHES EN FIBRES**  
AVOINE MUESLI  
Pétales de maïs



**CONFITURES**  
**PÂTES À TARTINER**



Patisserie à base de fruits  
Kouglof, Galette des Rois  
Croissants aux amandes  
Bonbons sans sucre



**CÉREALES COMPLETES**  
**RIZ FARINE**  
**EBLY**



**PAIN COMPLET**  
**PAIN AU SON**  
**PAIN AUX CÉREALES**



**JUS DE POMMES ou PRUNEAUX**  
**NECTARS DE FRUITS**  
Coca-cola