

Guide de l'Alimentation Equilibrée en Fibres

Le principe de cette alimentation est d'apporter au moins 30g de fibres/jour. : Soit les Recommandations normales en fibres (PNNS)

But :

Il doit favoriser le transit intestinal en évitant la constipation

La constipation se manifeste par une fréquence inférieure à 3 selles/semaines des selles dures ou fractionnées ou difficulté à déféquer et /ou douleurs abdominales.

Ce régime peut être indiqué dans la prévention des fécalomes, des hémorroïdes, des récives de sigmoïdite, un avis médical est nécessaire pour ces cas.

Principe :

Augmenter l'apport de fibres : Chaque jour, il faut consommer environ 5 portions de légumes verts et de fruits et augmenter la consommation de céréales complètes, légumes secs...



Règles hygiéno-diététiques

♦ 1ère règle de lutte contre la constipation :

Assurer une surveillance hydrique

Il faut faire boire au moins 5 à 6 verres d'eau par jour soit 1.5l/jour Si nécessaire faire consommer une eau riche en Magnésium type Hépar, Taliars, Rosana.

La personne âgée n'a plus la sensation de soif et risque donc de se déshydrater ou de souffrir de constipation.

♦ Conduire la personne âgée aux toilettes à heures régulières.

♦ Proposer une stimulation par des massages abdominaux, si l'activité physique n'est pas possible.

♦ Augmenter l'apport journalier en fibres :

une crudité

un plat de légumes verts cuits et un potage de légumes

2 à 3 fruits crus

Et régulièrement des légumes secs et des fruits secs ainsi que des céréales complètes

Répartition journalière :

Petit déjeuner :

café ou thé ou tisane ou lait sans sucre

pain complet

beurre

un laitage

Déjeuner :

une crudité

une portion de viande ou poisson

Féculent

laitage

Fromage

fruit cru

pain

Dîner :

potage de légumes

viande ou poisson ou 2 œufs ou jambon

légumes verts

fromage ou un laitage

fruit cru

pain

**AUGMENTER
L'APPORT EN FIBRES**

Mais aussi : Diminuer la consommation de produits sucrés Les limiter à 3 maximum par jour

Associations heureuses :

Poisson au fenouil, basilic, tomate
Soupe enrichies avec des légumineuses (petits pois, flageolets)

Au Goûter ajouter :

-Poudre de noisettes + compote
-Poudre amande + yaourt
-Poudre de noix +lait cacao

Exemple de menus :

Petit-déjeuner :

Café ou thé au lait sucré ou non
Pain de seigle ou complet
Beurre
Compote

Déjeuner :

Salade de lentilles
Poulet Basquaise
Haricots verts/Pommes de terre
Fromage blanc aux fraises
Pain de seigle
Eau

Goûter

Pain
Fromage + boisson

Dîner

Potage à la Paysanne
Coquille de poisson
Brocolis
Pyrénées
Salade de fruits des bois
Pain de seigle
Eau



ALIMENTS Pauvres en FIBRES

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



LAIT FROMAGE
LAITAGE NATURE
OU AROMATISE
Toutes crèmes dessert



A savoir :
Les probiotiques
améliorent le transit
intestinal ils sont
présents dans yaourts
et laits fermentés



ŒUFS VIANDES
POISSONS
CRUSTACÉS



PÂTES, RIZ BLANC
SEMOULE
FARINE



PAIN BLANC
Farine blanche
BISCOTTE
PAIN DE MIE



BEURRE, MARGARINE
HUILE, SAUCE
FRITURE



GELEE DE FRUIT, MIEL
BONBON
SORBET Au sirop



VIENNOISERIE
PATISSERIE SANS FRUIT
BISCUIT

ALIMENTS Riches en FIBRES : TENEURS POUR 100g



LEGUMES
CONDIMENTS
sous toutes leurs formes

Carottes : 2,7g
Laitue 1,5g
Haricots verts 3g



LEGUMES SECS

Lentilles cuites 7,8g
Pois chiche 8,6g
Haricots blancs cuits 8g



TOUS LES FRUITS
FRAIS, SURGELES, CONSERVE
CRUS OU CUITS

Pomme 2,1g
Orange 1,8g
Framboise 6,7g
Cassis 7g
Groseille 8,2g
Pêche 2g



FRUITS
OLEAGINEUX
Amandes, noisettes,
cacahuètes

Amande 15g
Cacahuètes 8,2g
Noix 5,9g



CEREALES
RICHE EN FIBRES
AVOINE MUESLI
Pétales de maïs

Riz complet 3g
Riz blanc cuit 0,5g
Flocon avoine 15g
Ebly cuit 3,7g
Son 44g



Fruits secs

Abricot sec 13,7g
Figue seche 11g
Datte 7,1g
Raisins secs 6,7g
Pruneaux secs 13 à 16g



PAIN COMPLET
PAIN AU SON
PAIN AUX CEREALES

Pain complet 7g
Pain blanc 3,5g
Pain aux raisins 4g

L'apport en fibres
ne doit pas
dépasser 30g/jour