

Ces conseils ont été élaborés par le Service diététique à l'intention des patients.

L'alimentation sans déchets large

Le but est de réintroduire progressivement les fibres alimentaires dans votre alimentation. Il s'agit d'une étape de transition entre un régime sans déchets strict et une alimentation ordinaire.

Les points essentiels :

- **Évitez les fruits crus, par contre réintroduisez les fruits cuits.**
- **Supprimer les légumes secs et les crudités et réintroduisez de manière progressive les légumes cuits.**
- **Évitez toutes les céréales complètes, graines et tous les produits qui en contiennent.**
- **Supprimez :**
 - Tous les fruits : crus (pommes, poires, oranges...), secs (abricots secs, raisins secs...) et oléagineux (amandes, noix, noisettes...)
 - Tous les légumes : crus (carottes, concombres, salade...) et secs (pois chiches, lentilles, haricots secs...)
 - Tous les condiments (petits oignons, cornichons...)
 - Toutes les céréales complètes et dérivés (farine au blé complet, pain gris, complet, multicéréales, pâtes complètes, riz sauvage, Ebly®, ...). Les aliments garnis de grains (pain au sésame, au tournesol...). Les céréales petit déjeuner riches en fibres et/ou en fruits secs (muesli, crunchy...). Les pommes de terre en robe des champs (servies avec la peau).
 - Tous les produits qui contiennent des céréales complètes (yaourt aux fibres, biscuits aux céréales, ...)
 - Le son (en vrac) et tous les produits enrichis en son (biscuits, yaourts, céréales petit déjeuner...). Les compléments alimentaires et produits diététiques à base de fibres et enrichis en fibres.
- **Tenir compte de la tolérance individuelle digestive**
 - Mastiquer correctement les aliments et limiter la consommation de produits très gras (viandes grasses, sauces, fritures...) permet d'augmenter la digestibilité des aliments

Conseils pour établir une liste de courses

- **Boissons :**
Eau, café et thé (légers), chicorée, tisane, jus de fruits sans pulpe, grenadine, sirop de fruits, sirop Ligacé® (Heudebert)
- **Féculents :**
Pain blanc (frais ou grillé), biscottes blanches, crackers et cracottes blanches.
sandwich blanc, baguette blanche.
Céréales petit déjeuner sauf celles qui sont enrichies en fibres
Farine blanche, semoule de riz, semoule de blé, tapioca, poudre pudding, maïzena.
Pâtes blanches, riz blanc, semoule de blé (couscous), pomme de terre nature (sans peau), purée.
- **Légumes :**
Potages.
Tous les légumes **cuits**
- **Fruits :**
Jus de fruits au choix, sirops de fruits.
Tous les fruits **cuits** : soit en compote, soit pochés au sirop
- **Produits laitiers :**
Tous les produits laitiers et substituts sauf ceux qui contiennent des céréales
- **Viandes, volailles, poissons, œufs :** pas de restriction dans le cadre de cette alimentation.
Les viandes bien tendres sont conseillées. Les volailles et poissons consommés sans la peau sont très digestes.
- **Matières grasses :** beurre, margarine, minarine, huile, crème fraîche. Pas de restriction dans le cadre de cette alimentation
- **Produits sucrés :** Sucre blanc
Chocolat blanc, au lait, fondant, pralines (sans amandes, noisettes...)
Confiture, Gelée de fruits, miel, sirop de Liège, choco, cassonade
Biscuits : petit beurre, madeleine, boudoir, biscuit cuiller, spéculoos, cake au beurre (nature) Tarte au flan, tarte au riz, tarte au sucre, crêpes et gaufres (farine blanche!).
- **Divers :** Sel, poivre.