

Docteur Philippe NAVARRO

Gastro-entérologue

www.docteurnavarro.info

REGIME CONTRE LA DIARRHEE

Elle est le plus souvent présente lors d'un épisode aigu comme une gastro-entérite. Cette diarrhée profuse est souvent momentanée et l'essentiel est de lutter contre la déshydratation.

La recommandation essentielle est de boire fréquemment de petites quantités. L'idéal est de s'hydrater avec un produit de type recommandation OMS apportant du glucose et des sels minéraux. Le plus simple est de boire de l'eau légèrement sucrée qui apporte quelques calories et qui facilite l'absorption des liquides. L'eau de riz peut également être efficace (Il faut faire bouillir un peu de riz pendant 30 à 45 mn en y ajoutant après la cuisson du gingembre, de la cannelle ou de la vanille).

Du fait d'une intolérance momentanée au lactose toute consommation lactée doit être interrompue.

Il faut également éviter les fibres insolubles que l'on trouve dans les légumes, le pain complet, les céréales, les fruits, les graines et les noix.

Il faut manger préférentiellement des fibres solubles (sous forme de glucides complexes) car elles aident à absorber l'excédent d'eau et durcissent les selles. Celles-ci se trouvent dans les pâtes et le riz blanc, la soupe de carottes.

Il faut éviter la caféine et le tabac qui accélèrent le transit ainsi que les graisses dont la digestion est plus lente.

Enfin la réintroduction précoce des yaourts peut permettre d'activer la flore bactérienne de l'intestin et refaire un équilibre momentanément perturbé.
