

Docteur Philippe NAVARRO

Gastro-entérologue

www.docteurnavarro.info

REGIME POUR GRELE COURT

Les troubles induits par ces séquelles chirurgicales sont dus à la diminution de la surface d'absorption des nutriments ainsi qu'à la perte de la fonction de réabsorption de liquide par le colon en cas d'abouchement de l'ileon dans une poche (stomie). Il s'en suit un syndrome diarrhéique ainsi que des carences vitaminiques.

Les pertes hydriques nécessitent une rééquilibration volémique parfois en perfusion sinon il faut veiller à assurer la compensation par des boissons. La perte en eau ne limite pas l'absorption des nutriments mais elle augmente le volume des selles ce qui est handicapant sur le plan du confort. Le syndrome diarrhéique peut être combattu de façon médicamenteuse mais également à l'aide d'un régime sans résidus auquel on pourra se référer plus loin.

En ce qui concerne les nutriments: globalement la ration calorique doit être élevée pour compenser les pertes et forcer l'absorption (cf : ration calorique journalière dans le régime amaigrissant).

Le régime alimentaire doit être pauvre en graisses et comporter des triglycérides à chaîne moyenne plus facilement absorbables.

Les triglycérides à chaîne moyenne sont rapidement absorbés, intacts, en l'absence de lipase pancréatique, contrairement aux triglycérides à longue chaîne. Les huiles commerciales de triglycérides à chaîne moyenne sont composées de divers acides gras à chaîne moyenne d'une longueur de 6 à 12 carbones.

Les principaux acides gras qui composent les triglycérides à chaîne moyenne sont l'acide octanoïque (C8) et l'acide caprique (C10). Ces acides gras sont naturellement présents en quantités importantes dans les matières grasses du lait, l'huile de palmiste et l'huile de coco. Dans le commerce, les triglycérides à chaîne moyenne sont habituellement produits à partir d'huile de coco fractionnée.

Une supplémentation en vitamines liposolubles doit être systématique (A, D, E, K) ainsi qu'en sels minéraux sous couvert du contrôle des bilans sanguins. Un apport complémentaire oral en calcium est également recommandé devant la fréquence des troubles dus à une carence en vitamine D.

En cas de résection iléale une supplémentation systématique en vitamine B12 peut également être proposée par injection intra musculaire car le site naturel d'absorption a disparu.

Les aliments riches en oxalate doivent être limités du fait du risque de calcul urinaire par accroissement de leur élimination rénale.

Les aliments riches en oxalate

LEGUMES	FRUITS	DIVERS
Betterave rouge	Rhubarbe	Cacao
Epinard	Figue sèche	Thé
Oseille		Bière
Persil		Chocolat

Le lactose devra être testé prudemment car il peut participer au phénomène diarrhéique par intolérance secondaire à la diminution de la surface d'absorption et donc de l'activité lactasique.

Un trouble de l'absorption des oligo éléments est fréquent notamment pour le Zinc et le Cuivre.

Les aliments riches en zinc

- Légume sec
- Pain complet
- Céréales
- Huître, coquillage
- Foie

Les aliments riches en cuivre

- Foie,
- Huître,
- Chocolat noir
