

DIARRHÉE CHRONIQUE

PRIVILÉGIER



- ❖ (si possible plutôt sous forme de compote, de purée ou de soupe)
 - Les légumes : les carottes cuites, les betteraves, les courgettes
 - Les fruits : les bananes, les poires et les coings
- ❖ Les céréales : le riz blanc, le pain blanc
- ❖ La viande maigre (éviter les viandes à base d'agneau) type jambon, œufs
- ❖ Le fromage à pâte dure comme gruyère, emmental, parmesan ou les yaourts
- ❖ Les aliments riches en pectine : pomme crue ou cuite, gelée de fruits

Bien s'hydrater notamment avec des bouillons de légumes, des tisanes, de l'eau



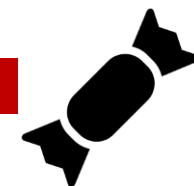
LIMITER

- **Les aliments gras**
- **Le lait en boisson**
- **Les apports en fibres**
 - Les céréales : pâtes aux céréales complètes, riz complet, farine complète, les graines de chia, le son de blé
 - Les légumes secs : lentilles, haricots secs, pois cassés, pois chiches.
 - Les fruits : les fruits secs comme les pruneaux, les figues sèches, les dattes, les amandes, jus de pomme, les framboises, la noix de coco.
 - Les légumes : épinards crus, les petits pois, les artichauts

Limiter la consommation d'alcool



Eviter le chewing gum



CAS PARTICULIER POUR LA DIARRHÉE AIGUE CHEZ L'ENFANT ET LE NOURRISSON (CONSEILS D'HYDRATATION)

- Nourrisson allaitement maternel : à poursuivre associé à la réhydratation avec un SRO.
- Nourrisson allaitement artificiel : réalimentation précoce (dans les quatre premières heures) :
 - avec son lait habituel en cas de diarrhée banale et régime normal (en évitant les aliments laxatifs),
 - lait sans lactose uniquement en cas de diarrhée prolongée (> 7 jours) ou sévère.