

Les déclencheurs alimentaires et le syndrome de l'intestin irritable : Comment gérer



Le syndrome du côlon irritable (SCI) est un trouble qui affecte l'intestin et implique des problèmes de motilité et de sensibilité, entraînant des douleurs abdominales, des changements dans le transit intestinal et d'autres symptômes.

FODMAPS FODMAP

Environ 50 à 80 % des personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable sont sensibles aux FODMAPS. Si vous faites partie de ce groupe, il peut être conseillé d'essayer un régime pauvre en FODMAPS.

Cela doit se faire sous la supervision d'un diététicien agréé.

FIBRES INSOLUBLES

Les fibres insolubles, bien que très bénéfiques, peuvent être plus agressives pour le tractus gastro-intestinal.

Essayez :

- Enlever la peau de vos fruits et légumes
- Manger des légumes cuits > des légumes crus
- Supprimer temporairement le son de blé de votre alimentation

CAFÉINE



Essayez de réduire votre consommation de produits contenant de la caféine pour voir si vos symptômes du syndrome de l'intestin irritable s'améliorent. Essayez :

- Réduire la quantité de caféine dans le café
- Café décaféiné au lieu du café normal
- Envisager de passer à des thés contenant de la caféine
- Diluer les colas ou les boissons énergisantes pour qu'ils contiennent ½ de l'eau

DÉSHYDRATATION



La déshydratation peut aggraver les symptômes du syndrome de l'intestin irritable. Une hydratation adéquate peut favoriser le bon fonctionnement de l'intestin et limiter les symptômes tels que la constipation, les ballonnements et l'inconfort abdominal. Pour prévenir la déshydratation, il est recommandé de boire au moins 8 tasses de liquide par jour, idéalement de l'eau.

ALCOOL



Pour atténuer les symptômes, essayez :

- Consommer des boissons alcoolisées en mangeant plutôt qu'en ayant l'estomac vide
- Boire un verre d'eau entre chaque consommation d'alcool
- Espacer les consommations d'au moins une heure
- Essayez des alternatives sans alcool

SUCRES AJOUTÉS



Les irritants courants peuvent inclure, mais ne sont pas limités à :

- Jus de fruit/Soda
- Boissons énergétiques
- Bonbons
- Desserts tels que biscuits, beignets et gâteaux

ALIMENTS ÉPICÉS



Pour atténuer les symptômes, essayez :

- Boire un verre d'eau avec tout aliment épicé
- Ajouter un condiment
- Utiliser des saveurs plus acides (si elles sont tolérées)
- Jouez avec des épices qui ne sont pas piquantes !

ALIMENTS GRAS



Pour atténuer les symptômes, essayez :

- Choisissez plus souvent des protéines maigres
- Sauter, cuire à la vapeur et bouillir plutôt que frire
- Prévoir plus de lundis sans viande
- Choisissez la margarine à base d'huile d'olive plutôt que le beurre pour les produits de première nécessité.