

5 suppléments pour le syndrome de l'intestin irritable : L'avis d'une diététicienne

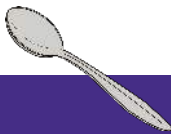
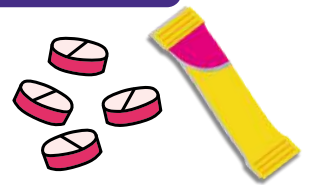
Bien que les compléments alimentaires puissent constituer une stratégie efficace pour gérer les symptômes du syndrome de l'intestin irritable, il est important de choisir ceux qui sont étayés par des preuves suffisantes. Voici cinq suppléments courants pour le syndrome de l'intestin irritable.

Remarque : il est recommandé de discuter de tout supplément avec votre médecin ou un diététicien agréé afin de vous assurer qu'il est sans danger pour vous.

Suppléments probiotiques

1

Les suppléments probiotiques peuvent se présenter sous forme de gélules, de comprimés, de gommes, de poudres ou de liquides. Il existe de nombreuses souches de bactéries et seules certaines d'entre elles ont fait l'objet de recherches pour aider à résoudre certains symptômes du syndrome de l'intestin irritable.



2

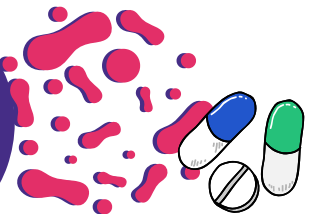
Suppléments en fibres

Si vous ne consommez pas vos besoins quotidiens en fibres par le biais de l'alimentation (25-38 g/jour respectivement pour les femmes et les hommes), les suppléments de fibres peuvent être un moyen pratique d'augmenter l'apport en fibres et de gérer les symptômes du syndrome de l'intestin irritable. Essayez une fibre douce, soluble et peu fermentée, comme le psyllium. Commencez par une faible dose (½ cuillère à café) et augmentez progressivement jusqu'à 1 à 2 cuillères à soupe, selon votre tolérance.

Suppléments prébiotiques

Les prébiotiques sont des aliments dont les bactéries bénéfiques de l'intestin (probiotiques) ont besoin pour se développer. Il convient d'être prudent lorsque l'on envisage de prendre des suppléments de prébiotiques dans le cadre du syndrome de l'intestin irritable, car certains types de prébiotiques peuvent exacerber les symptômes, en particulier ceux qui contiennent des fibres prébiotiques rapidement fermentées comme l'inuline.

3



4

Huile de menthe poivrée

L'huile de menthe poivrée peut aider à réduire les douleurs abdominales, les ballonnements et l'inconfort liés à l'indigestion. Cela est dû à son principal ingrédient actif, le menthol.

Enzymes digestives

Les enzymes digestives sont des enzymes qui facilitent la digestion de nos nutriments. Si vous souhaitez essayer les enzymes digestives pour gérer les symptômes du syndrome de l'intestin irritable, il est important d'en trouver une qui soit fondée sur des données probantes et qui réponde à vos besoins individuels.

5

