



Le régime pauvre en FODMAP pour les enfants



Un régime pauvre en FODMAP est conçu pour réduire la consommation de certains types d'hydrates de carbone qui sont mal absorbés dans l'intestin grêle et peuvent provoquer des symptômes digestifs tels que **ballonnements, gaz et douleurs abdominales**.¹



Une étude de Monash réalisée en 2023 a exploré le régime pauvre en FODMAP chez les enfants.

Voici un résumé de leurs conclusions :²

- La recherche sur le régime pauvre en FODMAP chez les enfants est encore émergente.
- Les études existantes sont limitées et fournissent des résultats mitigés, ce qui complique l'interprétation de son efficacité dans le monde réel.
- Bien que certains montrent une réduction prometteuse des symptômes, les besoins nutritionnels et de développement variés des enfants doivent être pris en compte avant de recommander ce régime.

Si vous pensez que votre enfant souffre du **syndrome de l'intestin irritable**, vous devez demander conseil à votre prestataire de soins de santé pour obtenir un diagnostic approprié avant de commencer un régime pauvre en FODMAP.



Considérations relatives aux enfants :

L'équilibre nutritionnel	Croissance et développement	Variété d'aliments	Surveillance des symptômes
 Les enfants ont des besoins nutritionnels différents de ceux des adultes, et il est essentiel de veiller à ce qu'ils reçoivent des nutriments adéquats pour leur croissance et leur développement.	 Il est essentiel de surveiller la croissance et le développement de l'enfant lorsqu'il suit un régime pauvre en FODMAP. Tout changement significatif de poids, de taille ou d'état de santé général doit être observé de près.	 Il est important de veiller à ce que le régime alimentaire soit varié afin d'éviter les carences nutritionnelles. La nature restrictive d'un régime pauvre en FODMAP peut rendre cette tâche difficile, c'est pourquoi il est essentiel de bénéficier de conseils professionnels.	 Le régime doit être utilisé pour traiter des symptômes spécifiques. La tenue d'un journal des aliments et des symptômes peut aider à identifier les FODMAP qui posent problème.

Aliments à faible teneur en FODMAP adaptés aux enfants :

- Protéines : Viande, poisson, œufs (*sans ajout d'ingrédients riches en FODMAP*)
- Légumes : Carottes, épinards, courgettes, haricots verts
- Fruits : Fraises, myrtilles, oranges
- Céréales : Riz, avoine, pain sans gluten
- Produits laitiers de substitution : Lait sans lactose, lait de soja fabriqué à partir d'extraits de protéines de soja (*et non de graines de soja entières*)
- En-cas : Popcorn, galettes de riz, certains crackers à faible teneur en FODMAP



N'oubliez pas que certains aliments peuvent être considérés comme faibles, moyens ou élevés en FODMAPs en fonction de la taille de la portion. Avec l'aide d'un diététicien agréé, utilisez l'application FODMAP de l'université de Monash pour vous aider à déterminer les portions d'aliments à faible teneur en FODMAP pour votre enfant.

Références:

1- <https://cdhf.ca/en/understanding-the-fodmap-diet/>
2- <https://www.monashfodmap.com/blog/the-low-fodmap-diet-in-children-are-we-there-yet/>

Cette information a été rendue possible grâce à une bourse éducative sans restriction de la part de :

