



Comment s'alimenter après une diverticulite?

Conseils nutritionnels pour le retour à domicile

Qu'est-ce que la diverticulite ?

Cette brochure vous informe comment retrouver progressivement une alimentation normale, équilibrée et saine, après votre séjour en hôpital.

La diverticulite est une inflammation des diverticules. Petites poches semblables à des grains de raisin, les diverticules sont des hernies qui se développent le long de la paroi externe du côlon.

Le fait d'avoir des diverticules s'appelle la diverticulose dont les causes semblent être :

- une alimentation pauvre en fibres qui favorise des selles dures et sèches difficiles à expulser et exigeant des contractions plus fortes de l'intestin
- le vieillissement qui entraîne un affaiblissement naturel des muscles de l'intestin.

La diverticulose est courante chez l'adulte et fréquente chez les personnes âgées (10% de la population). La principale complication est la **diverticulite**, inflammation d'un ou de plusieurs diverticules.

Selon l'importance de cette inflammation, l'hospitalisation peut être nécessaire : elle a pour but de mettre votre intestin au repos en instaurant une diète alimentaire et un traitement antibiotique. Dans certains cas, une intervention chirurgicale doit être envisagée.

Lors de votre hospitalisation, vous avez reçu une alimentation **pauvre en fibres** (structure des végétaux), en **graisses cuites** et **sans épices** (poivre, curry, paprika, piment, etc.).

A votre retour à domicile, vous devez réintroduire **un par un** les aliments provisoirement supprimés lors de votre hospitalisation afin de retrouver progressivement une alimentation **normale, équilibrée et saine**.

Il est important de procéder par paliers, en fonction de votre tolérance digestive. Si vous constatez qu'un aliment ne vous convient pas, attendez quelques jours avant de le réessayer.

Le retour à une alimentation normale se déroule en trois étapes décrites dans les pages suivantes :

- durant les **trois premières semaines** : alimentation **pauvre en fibres**
- entre la **4^e** et la **5^e** semaine : réintroduction d'aliments, un seul par jour
- dès la **6^e** semaine : retour à l'alimentation **normale**

Ces trois étapes franchies, votre alimentation doit être **enrichie en fibres**.

1^{re} étape : durant les trois premières semaines

A votre sortie de l'hôpital, votre alimentation se composera de préférence :

- **de légumes cuits**, faciles à digérer comme les carottes, potirons, blancs de poireaux, endives, côtes et vert de côtes, laitues, pointes d'asperges, tomates et courgettes (sans peau, ni pépins), betteraves, haricots verts extra fins. Varier les préparations : en potage, en accompagnement, froids, en salade.
- **de fruits cuits**, en conserve ou en compote fraîche (sans peau): pommes, poires, cerises, mangues, pêches, abricots, litchis.
- **de farineux**, préférez les biscottes, le pain blanc grillé ou rassis au pain frais ou complet; choisissez des céréales raffinées, par exemple riz blanc, pâtes, polenta, semoule, tapioca, ou des pommes de terre sans peau. Evitez les céréales complètes.
- **de viandes** maigres et mi-grasses, grillées ou rôties, veau, bœuf, poulet, dinde, cheval, autruche, abats, viande séchée, jambon cuit, bœuf fumé. Pour le porc et l'agneau, qui sont des viandes plus grasses, choisissez le filet.
- **de poissons**, vous pouvez tous les consommer, préparés avec peu de graisse, au four, grillés, à la vapeur ou au court bouillon.
- **d'œufs**, à la coque, en omelette, brouillés, au plat, cuits avec peu de graisse.
- **de produits laitiers**, tous sauf le lait et les fromages fermentés (bleu). Consommez-les en petites quantités et selon la tolérance.

2^e étape : durant la 4^e et à la 5^e semaine

Introduisez :

- **les fruits crus bien mûrs, sans la peau** : bananes, pommes, poires, pêches, abricots, mangues, litchis.
- **les légumes crus, salades** : choisissez parmi les légumes déjà conseillés (ex. salade de carottes).

3^e étape : dès la 6^e semaine

Votre alimentation peut être normale et équilibrée.

Elargissez la gamme des légumes et fruits, crus ou cuits :

Tous sont permis, mais introduisez-les progressivement. Variez aussi les préparations, l'assaisonnement jusqu'à retrouver vos habitudes alimentaires.

Mangez cinq fois par jour des fruits et légumes, crus ou cuits.



Les trois étapes étant franchies sans difficulté, nous vous proposons d'enrichir votre alimentation en fibres.



Consommez chaque jour, par petites quantités, au moins un des aliments ci-dessous :

- les légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots en grains dans une salade par exemple
- les céréales complètes : préférez le pain complet au pain blanc, le riz ou les pâtes complètes, les céréales types quinoa, sarrasin, etc.)
- les fruits secs (figes, pruneaux, dattes)
- les fruits oléagineux : amandes, noix, noisettes dans une salade, un bircher ou encore des graines de sésame, de lin.

Mettez une cuillère à café de son dans votre yogourt !

Important

Pour obtenir l'effet maximal d'une alimentation riche en fibres, il faut **boire** suffisamment : 1,5 à 2 litres d'eau par jour (eaux, thés, cafés, tisanes, potages, jus de fruits ou de légumes).

Si, malgré une alimentation riche en fibres, vous rencontrez toujours des problèmes d'inflammation, l'utilisation de mucilages (substances végétales gonflant au contact de l'eau) pourra être envisagée par votre médecin.

Brochure remise le.....

Diététicien-ne de contact

.....022 372.....

ou

l'unité de nutrition se tient à votre disposition pour vous renseigner au 022 372 66 60.

Adresse

Département de médecine interne
Unité de nutrition
Boulevard de la Cluse 87
CH-1211 Genève 14

