

Recommandations alimentaires pour l'ulcère gastro-duodéal

L'alimentation et l'ulcère gastro-duodéal

Ce feuillet d'information vous aidera à :

- Choisir des aliments qui faciliteront la guérison des ulcères dans l'estomac ou l'intestin
- Éviter les aliments irritants ou ceux pouvant provoquer un surplus d'acide dans l'estomac



Étape par étape

Voici quelques conseils en cas d'ulcère gastro-duodéal:

- Suivez le guide Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>) afin de consommer une alimentation variée, nutritive et bien équilibrée. Une bonne alimentation joue un rôle important dans la guérison des ulcères.
- Choisissez une variété de légumes et fruits, produits céréaliers à grains entiers, laits et substituts et viandes et substituts (comme les lentilles, haricots et légumineuses).
- Une alimentation riche en fibres solubles ou visqueuses peut contribuer à prévenir la formation de nouveaux ulcères. Choisissez ce type de fibres le plus souvent possible. Les lentilles, les légumineuses, les flocons et le son d'avoine, l'orge, le beurre d'arachide, les noix, les légumes et les fruits représentent de bonnes sources de fibres solubles.
- Savourez vos repas lentement, dans une atmosphère détendue.
- Il n'y a aucune recherche qui démontre que la caféine exerce un effet définitif sur les ulcères. Cependant, certains constatent que la caféine augmente la douleur. Si la caféine vous cause des malaises, essayez de la réduire. Pour des informations sur la caféine, visitez la fiche documentaire de Santé Canada au <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/facts-faits/cafeine-fra.php>
- Il n'y a aucune recherche qui démontre que les aliments épicés, le jus ou les fruits d'agrumes exercent un effet définitif sur les ulcères. Cependant, certains constatent qu'ils peuvent causer

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada.
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

des malaises. Si c'est le cas, essayez de réduire ces aliments. Si vous ne remarquez aucune différence à vos symptômes, vous pouvez continuer à manger ces aliments.

- L'alcool augmente la sécrétion d'acide dans l'estomac, ce qui cause la douleur et endommage la paroi de l'estomac. Il peut également interférer avec le traitement pour les ulcères. Consultez votre médecin afin de savoir si vous pouvez consommer de l'alcool.
- Si vous choisissez de consommer de l'alcool, prenez-en avec modération. La modération signifie: pas plus de 2 boissons par jour; pas plus de 9 boissons par semaine pour les femmes; et pas plus de 14 boissons par semaine pour les hommes. 1 boisson est égale à:
 - 1.5 once de boisson alcoolisée (40% alcool),
 - 5 onces de vin,
 - 12 onces de bière, ou
 - 3 onces de xérès ou porto
- Cessez de fumer ou fumez le moins possible.
- Mentionnez à votre médecin tous les médicaments que vous prenez, incluant les médicaments à base de caféine, l'acide acétylsalicylique (aspirine) et les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Lisez attentivement les étiquettes de vos médicaments.
- Les personnes ayant des ulcères tolèrent habituellement la plupart des aliments et peuvent avoir un régime équilibré. Si vous évitez plusieurs aliments parce que vous ressentez des malaises ou douleurs à chaque consommation, consultez un(e) diététiste qui vous aidera à rencontrer vos besoins nutritionnels.

Notes



Distribué par :

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada.
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.