

VIANDES

Les viandes plus dures ou avec peau devraient être évitées. Optez plutôt pour des viandes tendres comme le poulet, en variant avec le poisson.

PAINS À GRAINS ENTIERS ET PÂTES

Les pains avec ajout de graines rendent la digestion plus difficile et causent des résidus. La digestion des pâtes est plus lente et si la mastication n'est pas adéquate, les pâtes peuvent jouer un rôle dans l'apparition des blocages. Prenez le temps de bien mastiquer et couper vos pâtes en petites bouchées.

POP CORN

Le popcorn ne se digère pratiquement pas; donc il est un des aliments à éviter lorsque vous avez une sténose.

Aliments bien tolérés

Riz blanc, bananes, avocats, œufs, poulet, dinde et autres viandes blanches, tofu, gruau, avocat, pain blanc et poisson.

L'alimentation peut varier selon chaque individu, c'est-à-dire qu'elle peut varier selon le degré de sévérité de la sténose. Adaptez votre alimentation selon votre tolérance.

Privilégiez les petites portions et mangez plus souvent.

QUESTIONS/CONSEILS

Pour toutes questions ou pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec votre infirmière en maladie inflammatoire de l'intestin. Celle-ci pourra vous diriger au besoin vers une nutritionniste.

RÉFÉRENCES

FELDMAN, Mark, FRIEDMAN, Lawrence S., BRANDT, Lawrence J. Gastrointestinal and liver disease, Elsevier Saunders, Philadelphia, 2016, 2359 pages.

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE RECHERCHE INTESTINALE. Régime à faible teneur en résidus. Disponible sur: <mauxdeventre.org>. 2019/06/12

TRESCA, Amber J., Food to avoid if you have a stricture, <https://www.verywellhealth.com/what-foods-to-avoid-if-you-have-a-stricture-1942595>, 2019/06/12.



LA MALADIE DE CROHN STÉNOSANTE ET LA NUTRITION

Conseils pratiques



Qu'est-ce que la maladie

La maladie de Crohn est une maladie inflammatoire de l'intestin (MII) qui peut toucher l'ensemble du tube digestif. Avec un traitement adéquat, l'objectif est de garder la maladie endormie. Cependant, l'évolution de la maladie peut mener à des phases de crises et de rémissions. Les phases de crises peuvent laisser des cicatrices au niveau de l'intestin et peuvent entraîner des sténoses à long terme.



Sténose

Une sténose est une diminution de la largeur de votre intestin. La sténose peut causer des blocages dans votre intestin.

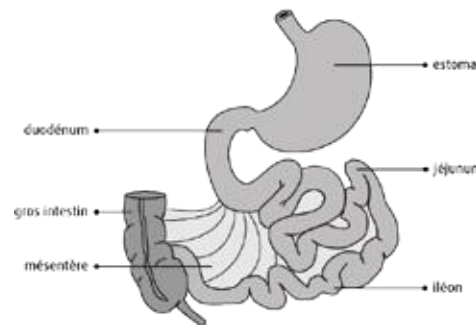
La majorité des sténoses se développent sur l'iléon. L'iléon est la dernière partie du petit intestin (intestin grêle) qui est attaché au gros intestin (colon). Les sténoses peuvent se développer aussi au niveau de l'anastomose (la nouvelle attache) chez les patients qui ont eu une chirurgie. **Ce ne sont pas toutes les maladies de Crohn iléale qui vont développer une sténose.**

Les sténoses peuvent être dues:

- à l'inflammation active de l'intestin
- aux anciennes crises de la maladie
- à une combinaison des deux.

Les symptômes d'occlusion (blocage) se présentent habituellement par des douleurs abdominales suivies d'un arrêt du passage des selles et gaz ainsi que des nausées et vomissements.

Intestin grêle et organes voisins



Afin de savoir si votre maladie est sténosante, votre gastro-entérologue fera une endoscopie et/ou imagerie; si le résultat est positif, il vous en avisera et recommandera une alimentation faible en résidus.

Les résidus sont les solides qui se retrouvent dans le gros intestin après la digestion. Ils ne sont pas digérés et ne peuvent pas être absorbés. Ils peuvent donc entraîner un blocage. **Certains aliments sont donc à éviter.**

Aliments à éviter

NOIX

Les noix sont reconnues pour être difficiles à digérer; elles sont dures, difficiles à croquer et même lorsque mâchées, elles conservent leur texture granuleuse, ce qui pourrait précipiter un blocage.

LÉGUMES CRUS ET FEUILLES DE SALADE

Les légumes crus sont plus fibreux, donc plus difficiles à digérer. Par contre, il est recommandé de consommer des légumes en grande quantité, car ils représentent une source importante de vitamines et de minéraux, nutriments qui sont bons pour notre santé. Alors mangez-les cuits et coupés finement, en purées ou en potage.

FRUITS ET LÉGUMES AVEC PELURES ET GRAINES

Les pelures des légumes et des fruits contiennent beaucoup de fibres et sont, par conséquent, difficiles à digérer. Les résidus de pelures peuvent amener un blocage. Consommez les fruits sans pelure, en compote ou bien en smoothie.

Les fruits avec pépins ou graines, comme les framboises, mûres, kiwis, etc. peuvent contribuer à l'augmentation du risque de blocage. Optez plutôt pour de la gelée de fruits plutôt que de la confiture. Passez vos purées ou smoothies au tamis. Évitez les ajouts de graines de lin ou de chia aux smoothies.