

Alimentation et diverticulite



Alimentation suite à un épisode de diverticulite et conseils nutritionnels en vue du retour à domicile

La diverticulite est caractérisée par la présence d'inflammation au niveau des diverticules dans le côlon. Dans ce cas, il est recommandé de suivre une alimentation restreinte en fibres et résidus temporairement afin de mettre les intestins au repos. Ce type d'alimentation devra être maintenu pour environ 2 à 3 semaines selon vos symptômes.

Progression suggérée :

■ Durant les premiers 24 à 48 heures, consommez une alimentation semi-liquide, soit :

- Bouillons;
- Potages;
- Jus sans pulpe;
- Lait;
- Boissons végétales;
- Eau;
- Gélatine aromatisée (Jell-O);
- Yogourt sans morceaux de fruits;
- Yogourt glacé;
- Sorbet;
- Compotes de fruits;
- Desserts au lait;
- Suppléments (Ensure et Boost);
- Évitez thé, café et jus de pruneaux.

* Si votre médication vous donne des brûlements d'estomac, privilégiez la prise de yogourt, supplément de type Ensure ou Boost, ou potage avec votre médication. Si les produits laitiers sont contre-indiqués avec votre antibiotique, prenez-le avec un potage sans produits laitiers.

■ Après 48 heures, reprenez une alimentation solide **en évitant** :

- Les fruits frais et les légumes crus. Choisir les jus de fruits, les fruits en conserve ou en purée et les légumes cuits sans pelure. À noter que la banane est permise;
- Le pain et les pâtes de blé entier de même que les céréales à grains entiers. Choisir le pain blanc, les pâtes blanches, le gruau ainsi que les céréales raffinées telles que : flocons de maïs (Corn Flakes), riz croustillant (Rice Krispies), flocons de riz (Special K), etc;
- Les noix et les graines, incluant le beurre d'arachides croquant, les fruits séchés et le maïs soufflé;
- Les légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves au lard, soupe aux pois).

Vous pouvez reprendre la consommation de thé et café avec modération.

Les viandes, volailles, poissons, œufs, tofu et produits laitiers peuvent être consommés sans problème.

Ces restrictions ne sont que temporaires. Par la suite, il sera important de réintroduire graduellement les sources de fibres alimentaires puisqu'elles ont un rôle important au niveau du bon fonctionnement de l'intestin.

Alimentation et diverticulite

33% des usagers ayant déjà eu un épisode de diverticulite récidiveront, et le fait d'augmenter son apport en fibres alimentaires peut prévenir ce phénomène.



Lors de votre rencontre avec la nutritionniste, elle saura vous guider par rapport à la réintroduction des fibres alimentaires dans votre alimentation.



L'infirmière ou le médecin a fait une référence en nutrition clinique incluant votre diagnostic de diverticulite à votre sortie de l'urgence. La nutritionniste ou l'agente administrative de votre CLSC ou de votre hôpital vous téléphonera pour prendre rendez-vous.

Si vous avez d'autres interrogations entre la sortie de l'urgence et votre rendez-vous en nutrition, vous pouvez nous contacter :

- Etchemins : 418 625-3101, poste 42532
- Lévis, Lotbinière, Bellechasse et Nouvelle-Beauce : 418 835-7121, poste 13358
- Montmagny-L'Islet : 418 835-7121, poste 13358
- Beauce : 418 228-2031, poste 37354
- Thetford Mines : 418 338-7777, poste 54366