

[Elargissement du Régime Sans Résidu](#)

Catégorie : [Diététique](#)

Publié par Anonyme le 24-10-2006 12:00

Elargissement du Régime Sans Résidu

Avant toute chose, faisons un bref rappel sur le régime sans résidu (RSR).

Rôle du Régime Sans Résidu

Le RSR est généralement conseillé en cas de MICI, notamment lors des poussées.

On le prescrit aussi avant une coloscopie, en pré et post-op digestive ; Pourquoi ?
Le RSR a pour but de soulager les intestins dans le processus de digestion et d'évacuation.

Et en cas d'intervention, d'examen le RSR permet d'assurer la vacuité et la propreté de l'intestin avant et après la chirurgie.

Lorsqu'on est atteint de MICI ce sont bien souvent les intestins qui sont touchés (grêle et/ou côlon) : inflammation, lésions, ulcères, fistules ...

Il faut alors éviter tout ce qui peut irriter les intestins, provoquer des diarrhées, générer des résidus (qui vont entrer dans des processus de fermentation orchestrés par nos bactéries intestinales).

Combien de temps faire un Régime Sans Résidu ?

Il est généralement de courte durée mais peut durer plusieurs semaines.

Que supprime-t-on dans le RSR ?

- Les fibres : issues des céréales complètes, des fruits et légumes. Bien entendu en cas de MICI que l'on soit en RSR ou pas on ne consomme pas de céréales complètes sinon on risque de fâcher MICI (les fibres des céréales complètes sont très irritantes).
- Les graisses cuites.
- Le lactose (sucre du lait).

On retrouve donc dans le RSR ?

- Lait sans lactose ou pauvre en lactose.
- Fromage à pâte cuite.
- Viandes maigres cuites sans MG.
- Poissons cuits sans MG.
- Œufs cuits sans MG.
- Bouillon de légumes sans légumes.
- En fruits frais seulement : les jus de fruits passés, dilués, non acides, non gazeux, sirop de fruits dilués. Ni jus de pruneaux ni de pommes.
- Pommes de terre si celles-ci sont tolérées, pâtes, riz, semoule (non complet)
- Céréales très fines ou raffinées.
- Pain blanc, pain de mie, biscotte.
- MG crues sans excès.
- Sucreries (sucre, gelée de fruits, pâtisseries sans fruits, biscuits) SANS ABUS.
- Boissons (eau plate, tisane, thé, café léger, chicorée).

Elargissement du RSR

Pour réintroduire légumes et fruits quand cela devient possible, il faut observer quelques règles pour que tout se passe bien :

- Un SEUL aliment par jour. Ainsi si on est malade suite au repas on saura quel est l'aliment responsable. Il faut donc le réintroduire plus tard et/ou sous une autre forme.
- Réintroduire les légumes les MOINS RICHES EN FIBRES dans un premier temps qui sont :
 - salade cuite
 - carottes cuites
 - endives cuites
 - courgette pelée épépinée
 - aubergine pelée épépinée
 - haricots verts extra-fins
 - pointe d'asperge

- blanc de poireau
- fond d'artichaut très cuit
- épinard et concombre cuit
- potiron – citrouille
- betteraves rouges cuites

Pour les fruits pas de soucis majeur ; à voir en fonction de la tolérance de chacun.

- Réintroduire tout d'abord les légumes et fruits CUIITS et pelés quand la peau est dure et/ou épaisse pour que la digestion se fasse plus facilement. Vous pouvez également opter pour une texture mixée qui petit à petit tendra vers une texture normale ; ceci toujours pour faciliter la digestion.

Etapes réintroduction Légumes et Fruits : Mixés Finement →

Une fois que les légumes de la liste ci-dessus ont été réintroduits et sont tolérés, essayez avec les autres.

Petit plus

Selon la tolérance :

- Tomate épépinée et pelée cuite
- Réintroduction des crudités très finement râpées ou pelées et épépinées.
Assaisonnement : huile et citron passé.
- Crudités tendres (laitue sans côte).
- Fruits cuits : compotes, sans peau, sans pépin, puis entiers.
- Fruits crus très tendres peu à peu, bien mûrs.
- Oranges : enlever les peaux blanches.