

# COMMENT S'ALIMENTER EN CAS DE CONSTIPATION

---

## Conseils généraux

Ayez une alimentation riche en fibres et en hydrates de carbone (idéalement, 40 g de fibres par jour).

- Limitez la consommation de protéines et de graisse animale et végétale.
- La viande, le poisson, les œufs et le fromage se consomment de préférence individuellement pendant un repas.
- Tous les produits laitiers ne seront utilisés qu'en quantité limitée. Les aliments suivants font partie des produits laitiers: le lait, le lait battu, le yogourt, le lait chocolaté, le fromage blanc, la bouillie, le pudding et la crème glacée.
- N'utilisez pas de laxatif, de thé laxatif ou de thé amaigrissant sans prescription médicale.
- Buvez au minimum 1,5 l d'eau par jour: une alimentation riche en fibres ou des suppléments de fibres alimentaires font augmenter la constipation si l'on ne boit pas au minimum 1,5 à 2 l par jour, de préférence d'eau.
- Tâchez de bouger une demi-heure par jour (se promener, faire du vélo, etc.) ou de pratiquer un sport.

## Liste d'aliments à conseiller

- Des fibres en suffisance (légumes, fruits et produits céréaliers).
- Boire suffisamment, surtout de l'eau.
- Aliments aux céréales complètes: pain complet, pain de froment complet, pain brun, pain de seigle, biscuit complet, etc.
- Pain d'épices, spéculoos, gâteau à la farine de blé complet.
- Biscuits enrichis en fibres.
- Compote de prunes.
- Riz complet, pâtes au blé complet, flocons d'avoine, bouillie de flocons d'avoine et muesli.
- Céréales de petit-déjeuner riches en fibres.
- Des légumes deux fois par jour, dont une fois crus.
- Minimum trois morceaux de fruits par jour, y compris des fruits secs et des noix.