

جمعية الشفاء لحاملي أمراض التهابات الممي المزمنة لولاية وهران



الحميات الغذائية أثناء أمراض التهابات الممي المزمنة



المقر الاجتماعي: 21 شارع بعديد قدور - حي كيفيلي - وهران
الهاتف: 00 213 41 25 78 64 البريد الإلكتروني: el_chiffa@yahoo.fr
الفايسبوك: asso el chiffa

1 ما يمكنكم تناوله في مرحلة الأزمة الحادة (حمية بدون بقايا)



الخضروات :
✓ حساء الخضروات مصفى من الألياف



الفواكه :
✓ فواكه معصورة بدون حبيبات



منتجات الحليب :
✓ أجبان بعجائن صلبة : إيمنتال ،
جبن أحمر ، الجودا ،



النشويات :
✓ خبز أبيض ، بسكوت ، خبز باللب
✓ طحين أبيض ، مايزنا
✓ عجائن ، أرز أبيض ، دقيق
✓ بطاطا مطبوخة جيداً

اللحوم ، الأسماك ، البيض :

✓ اللحوم والأسماك الخالية من الدهن : دجاج بدون بشرة ، لحم
عجل خالي من دهن (شريحة ، صمولة ، مابض) لحم البقر بدون دهن
(ردف ، روتي ، لحم بقري مشوي ، مابض ، لحم الخاصرة ،
لحم مفروم عجاف) السلب (القلب ، الكبد ، أحشاء ، كلوة)
✓ الطهو بدون قلي ، بدون زيت ، بلا زبدة ، بلا قشدة

المواد الدسمة :



✓ زبدة نيئة ، مرغرين نيئة
✓ زيت نبيئ للتطبيب

المنتجات المسكرة :



✓ سكر ، عسل
✓ شوكولاتة سوداء بنسبة 70% على الأقل ، كاكاو
✓ الحلويات الجافة بدون فواكه و لا قشدة ، الكعك

المشروبات :



✓ الماء
✓ القهوة ، عشب مغلي ، الشاي
✓ شراب الفواكه ، عصير الليمون المنزل

2 ما يجب منعه في الحمية

نصائح عامة :

- ✓ أخذ ثلاثة وجبات غذائية في اليوم حتى خمسة وجبات في حالة نقص في الوزن
- ✓ أخذ الوقت الكافي للأكل ببطء و المضغ جيداً
- ✓ تناول الطعام في هدوء.

يجب عليكم إحترام الحمية الصارمة.
سوف نستبعد / نمنع بعض الأغذية :

✓ كل الفواكه و الخضروات الطازجة و كذلك الأطعمة المعلبة.

✓ الحبوب الجافة : العدس ، الحمص ، الفاصوليا بيضاء ،

الجلبان ، الفول

✓ الفواكه الجافة : بقوق ، زبيب

✓ المواد الزروع الكاملة : الطحين الكامل ،

الخرطال ، الخبز الكامل ، النزة

✓ المواد الدسمة المطبوخة : الطبخ بزبدة أو الزيت ،

قشدة طازجة للتحضير ،

✓ لوز ، فول سوداني ، فستق ، جوز ... الخ

✓ المشروبات الغازية ، العصير ، الكحول

✓ التوابل الحارة

✓ الحليب و مشتقاته إلا المذكورة سابقا

3 حمية ذات نقص في الألياف

و بمجرد أن يهدأ الإسهال و الآلام قليلا و يعطينا الطبيب الإذن فإننا سوف نقوم بإعادة إدخال بعض الأغذية (حسب القابلية الهضم لكل واحد)

الخضروات :



✓ الفاصولياء خضراء رقيقة ، الجزر ، الكوسة ، البنجر
✓ مقشرة جيداً و مطبوخة جيداً

الفواكه :



✓ الهرة الأولى : الفواكه المطبوخة
✓ الهرة الثانية : الفواكه المطبوخة بدون قشرة و لا بذور (مثال : تفاح في الفرن)
✓ الهرة الثالثة : الفواكه الناضجة جيداً : التفاح ، الموز ، الخوخ ، الإجاص

منتجات الحليب :



✓ جبنة بعجينة لينة : كممبير ، قشدة قرويوار
✓ الحلويات : كعك الأرز أو الدقيق

المنتجات المسكرة :



✓ الشوكولاتة بالحليب ،
✓ الفطائر ، فلان
✓ الخبز بالحليب ، الخبز بريوش
✓ كعكة بالفواكه المطبوخة

المواد الزروع الكاملة ، الحبوب الجافة
و المواد الدسمة المطبوخة لا تزال محضورة
في هذه المرحلة من إعادة التغذية

طرق الطهي

للسماح لك بالهضم الجيد ، يستحسن عدم الطبخ بالمواد الدسمة ،

يفضل على سبيل المثال الطهي :

✓ في الفرن

✓ على البخار

✓ ورقة ملفوفة مع التفكير في إزالة الأعشاب العطرية في نهاية الطهي

✓ مشوي

و لكن لا تتردد في إضافة ملعقة صغيرة من زيت الزيتون على سبيل

المثال في نهاية التحضير لإعطاء نكهة للأطباق الخاصة بكم.

الترجمة : السيد بن زدمي محمد



Régimes alimentaires

Au cours des maladies inflammatoires
chroniques de l'intestin (MICI)

Diets during IBD



Siège Social : 21, Rue BAADID Kaddour - Cité Cuvelier - Oran - Algérie
Tél : 00213 41 25 78 64 - E-mail : el_chiffa@yahoo.fr
Facebook : asso el chiffa

1 Que pouvez-vous manger ? En Période de crise aigüe (Régime sans résidu)

Légumes

- ✓ Bouillon de légumes filtré de fibres



Fruits :

- ✓ Fruits pressés sans granulés



Produits laitiers

- ✓ Fromages à pates durs : Emmenthal, fromage rouge, Gouda



Féculents

- ✓ Pain blanc, biscotte, Pain de mie
- ✓ Farine blanche, Maïzena
- ✓ Pâtes, Riz blanc, Semoule
- ✓ Pomme de terre bien cuite



Viande, Poissons, Œufs

- ✓ Les viandes et poissons maigres : poulet sans la peau, veau maigre (escalope, noix, jarret) bœuf maigre (rumsteck, rôti, rosbeef, jarret, faux filet, viande hachée maigre), les abats (cœur, foie, gésier, rognon)
- ✓ Cuisson non frite, sans huile, sans beurre, sans crème



Matières Grasses

- ✓ Beurre cru, Margarine crue
- ✓ Huile cru pour assaisonnement



Produits Sucrés

- ✓ Sucre, Miel
- ✓ Chocolat noir 70% minimum, Cacao
- ✓ Gâteaux secs sans fruits et sans crèmes, galettes



Boissons

- ✓ Eau
- ✓ Café, tisane, thé
- ✓ Sirop de fruits, citronnade maison



2 Que faut-il éviter dans le régime ?

Conseils généraux

- ✓ Prendre 3 repas par jour à 5 repas en cas de perte de poids
- ✓ Prendre le temps de manger lentement et bien mastiquer
- ✓ Manger dans le calme

Vous devez respecter un régime dit « stricte ». On va **exclure/interdire** certains aliments :

- ✓ Tous les fruits et légumes frais, ainsi que ceux en conserves
- ✓ Les légumes secs : lentilles, pois chiche, haricots blancs, pois cassés, fèves.
- ✓ Les fruits secs : pruneaux, raisin secs
- ✓ Les produits céréaliers complets : farine complète, avoine, pain complet, mais ...
- ✓ Matières grasses cuites : cuisson au beurre ou à l'huile, crème fraîche dans la préparation
- ✓ Les amandes, cacahuètes, pistaches, noix, etc.
- ✓ Boissons gazeuses, jus, alcool.
- ✓ Epices piquantes
- ✓ le lait et ses dérivés sauf mentionné précédemment

3 Régime pauvre en fibres

Dès que les diarrhées et douleurs se calment un peu et que le médecin nous donne l'autorisation, on va pouvoir réintroduire certains aliments (selon la tolérance digestive de chacun)

Légumes

- ✓ Haricots verts extra fin, carottes, courgettes, betteraves
- ✓ Bien épluchés et bien cuits



Fruits

- ✓ 1er temps : compotes de fruits
- ✓ 2ème temps : fruits cuits sans peau et sans pépins (ex : pomme au four)
- ✓ 3ème temps : fruits bien mûrs : pomme, banane, pêche, poire



Produits Laitiers

- ✓ Fromage à pâte molle : Camembert, Crème de Gruyère
- ✓ Entremets : gâteaux de riz ou de semoule



Produits sucrés

- ✓ Chocolat au lait
- ✓ Crêpes, Flan
- ✓ Pain au lait, pain brioché
- ✓ Tartes aux fruits cuits



Les produits céréaliers complets, les légumes secs et les matières grasses cuites sont toujours interdits à cette étape de la réalimentation.

Les méthodes de cuisson

Pour vous permettre une meilleure digestion, les cuissons avec des matières grasses ne sont pas conseillées. Préférez par exemple les cuissons :

- ✓ Au four
- ✓ À la vapeur
- ✓ En papillote en pensant à enlever les herbes aromatiques en fin de cuisson
- ✓ Grillé

Mais n'hésitez pas à ajouter une petite cuillère d'huile d'olive par exemple en fin de préparation pour donner du goût à vos plats.