

ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

Objectifs diététiques : diminuer l'inflammation chronique et déceler des intolérances alimentaires.

- Diminuer l'inflammation

PRIVILÉGIER :

Oméga 3	Huiles (colza, noix, lin...), poissons gras (saumon, sardine, maquereau...), graines oléagineuses (noix, noisette, amandes...), bœufs et viandes élevées en plein air...
Antioxydants	Aliments riches en vitamine A, C, E, en zinc, en sélénium, en polyphénols : Fruits et légumes frais, fruits oléagineux, baies de goji, Les lentilles, les germes de blé, shiitaké, graines de courges, huîtres, Les huiles : colza (assaisonnement pour vos salades).

LIMITER :

Oméga 6	Huiles de tournesol, de soja, de maïs, de sésame, de pépins de raisins et de graines de courge.
IG élevés	Pommes de terre frites, déshydratées (flocon), bière, sirop de glucose, pain blanc, farine de blé blanche, barres chocolatées, biscuits, chips, viennoiseries

- Privilégier les IG bas



- Augmenter l'apport en fibres

Fruits & légumes (3 fruits / jours + au moins un légume midi & soir)

Féculents complets

- Dépister des intolérances alimentaires : gluten, lactose, soja, Fodmaps, tomate