

Quelques conseils pour le transit :

En cas de Diarrhées

Restreindre les apports en aliments « accélérateurs de transit » : alcool, épices fortes et condiments (poivre, moutarde...), café, vinaigre, lait, matières grasses cuites, ...

Privilégier les apports en aliments « ralentisseurs de transit » : aliments riches en pectines (fibres présente dans les fruits), aliments pauvres en fibre voir sans résidu si besoin, pendant quelques jours.

Limitier les aliments stimulant le péristaltisme intestinal ou déclenchant une vidange rectale : glacé, très chaud, très salé, épicé, très sucré, gras
Dès disparition des diarrhées, élargissement en fibres progressif : réintroduction fruits et légumes cuits puis fruits légumes crus

Constipation par baisse du tonus musculaire

HYDRATATION SUFFISANTE : 1,5l/j , privilégier les eaux riches en sulfate de magnésium (Hépar, Courmayeur, Contrex)

ALIMENTATION FAVORISANT LA REPRISE D'UN PERISTALTISME INTESTINAL PLUS TONIQUE ET UNE VIDANGE RECTALE PLUS EFFICACE : aliment glacé, très chaud, très salé, épicé, très sucré, gras...

ALIMENTATION ENRICHIE EN FIBRES POUR AUGMENTER LE VOLUME DE SELLES