

Conseils du docteur De Beaucorps

1 limiter alcool, tabac, café

2 consommer régulièrement du thé vert et du riz basmati

3 consommer plutôt des cuautés (aliments cuits) que des crautés tant que troubles fonctionnels

4 consommer souvent des aliments qui aident à réparer la paroi intestinale : petits pois, lentilles, champignons, volailles (notamment poulet)

5 éviter les aliments qui retardent la cicatrisation : agrumes, prunes, pruneaux, kiwis

6 limiter les aliments complices : -produits laitiers en excès et riche en lactose. Choisir de préférence »lait fermenté « et fromage de chèvre et brebis -
aliments riches en gluten notamment le blé moderne, privilégier l'épeautre

7 introduire progressivement les aliments riches en fructanes au fur et à mesure de leur tolérance : topinambour, poireau, salsifi, ail, asperge, artichaut, oignon, banane peu mûre et écrasée

8 consommer régulièrement des pommes de terre cuites à l'eau et refroidies (riches en amidon résistant) (saledes de pommes de terre en vinaigrette par ex)