

L'ALIMENTATION ET LES INTESTINS

29 mai 2016

Journée Mondiale de la Digestion (WDHD)



10 CONSEILS ET FAITS POUR GÉRER VOTRE SANTÉ ET VOS INTESTINS

1. Un tiers de la population mondiale souffre d'une certaine forme de symptômes digestifs, les plus courants étant le ballonnement et la constipation. Ces symptômes peuvent se produire même sans anomalies structurales ou fonctionnelles dans le système digestif.
2. Une quantité adéquate de fibres dans le régime alimentaire encourage le passage des aliments à travers le système digestif et assure une masse consistante des selles pour une bonne évacuation. L'idéal serait de consommer au moins 30-40 grammes de fibres par jour.
3. *Assurer un apport de liquides suffisant*: les fibres ont besoin de liquide pour dilater et former une masse pour une bonne évacuation. Il faut consommer au moins deux litres de liquide par jour. L'eau est recommandée, mais le thé, le café, le lait sont également acceptables. (Pas d'alcool).
4. Les aliments transformés ne contiennent pas beaucoup d'aliments nutritifs ou de fibres et contiennent souvent de grandes quantités de graisses saturées, de sel et de conservateurs qui peuvent être nocifs pour le corps.
5. *Essayez de ne pas manger trop vite*, le processus de la digestion commence dans votre bouche. Prenez votre temps et mangez lentement, mastiquez tranquillement chaque bouchée.
6. Essayez de faire de l'exercice avec un niveau d'effort modéré au moins 30 minutes chaque jour.
7. Arrêtez de fumer: fumer réduit la pression dans le sphincter à la jonction de l'estomac et de l'œsophage, ce qui provoque un reflux d'acide gastrique dans l'œsophage (reflux), ce qui peut entraîner des brûlures d'estomac et d'autres complications. Le tabac aggrave également d'autres maladies et il est lié à une augmentation du risque de nombreux cancers.
8. Certains composants alimentaires/diététiques peuvent provoquer une allergie alimentaire. Le produit alimentaire le plus commun auquel les gens sont allergiques sont les fruits de mer, le blé, les cacahuètes, le lait et les œufs.
9. Le gluten, une protéine contenue dans le blé / l'orge et le seigle peut conduire à une maladie connue sous le nom de maladie cœliaque chez certains individus génétiquement prédisposés. La maladie cœliaque affecte environ 1% de la population mondiale.
10. Certains régimes (FODMAP) peuvent provoquer des ballonnements abdominaux, des douleurs abdominales et des changements dans les habitudes intestinales. Des conseils diététiques en utilisant un régime FODMAP léger ou bien un régime sans gluten peuvent aider à réduire les symptômes des patients qui souffrent de dyspepsie fonctionnelle et du syndrome du côlon irritable.

World Gastroenterology Organisation (WGO)

WGO Foundation (WGO-F)

555 East Wells Street, Suite 1100
Milwaukee, WI USA 53202

Tel: +1 (414) 918-9798 • Fax: +1 (414) 276-3349

Email: info@worldgastroenterology.org

Websites: www.worldgastroenterology.org • www.wgofoundation.org

