

CONSEILS ALIMENTAIRES EN CAS DE CONSTIPATION

Une constipation fonctionnelle ou banale est souvent liée à une sédentarité excessive et à de mauvaises habitudes alimentaires.

Des mesures d'hygiène générale doivent être rapidement instaurées.

Il faut essayer de faire acquérir à l'enfant des habitudes régulières.

- le mettre régulièrement sur le pot, lui donner son temps et ses aises, ne jamais refuser le besoin d'aller à la selle ;
- lui faire faire de l'exercice

Les mesures d'hygiène générale ne peuvent donner un résultat valable qu'à plus ou moins long terme et il convient de leur associer des règles diététiques.

Tout d'abord, il est utile de préciser que les repas doivent être pris à heures fixes.

Le régime alimentaire est basé sur la nécessité d'être aussi large et varié que possible et bien équilibré.

Nous allons successivement examiner les différents aliments usuels et retenir ceux recommandés et permis largement.

LES LEGUMES ET LES FRUITS

On peut commencer à donner quelques crudités à l'enfant : laitue coupée finement, carottes finement rapées, tomates, betteraves rouges.

Il faut de plus au moins un plat de légumes cuits à l'un des repas (sinon au deux en cas de constipation rebelle).

Les légumes cuits seront servis soit en purée ou finement coupés, assaisonnés d'une petite

noisette de beurre (endives, haricots verts, blanc de poireaux, fond d'artichaut, épinards, courgettes, choux fleur, laitue cuite, soupe de légumes épaisse) .

A la mauvaise saison, ne pas oublier l'utilisation des conserves, de préférence même surgelés qui apportent une variété toujours agréable.

Quant aux fruits, ils doivent faire partie de chaque repas du moins aux deux repas principaux sous forme crue, cuite ou en jus. Tous sont permis : orange, mandarine, ananas, pomme, poire, pêche, abricot, raisin...)

Les fruits secs sont très recommandés : pruneaux, abricots secs présentés sous forme de compote (avec de la compote de pommes).

LES CEREALES – LES POMMES DE TERRE – LES PATES – LE RIZ

Ne pas en abuser en cas de constipation

LE LAIT

Le lactose, sucre constitutif du lait, est doté de propriétés laxatives bien connues.

En donner nature comme boisson ou dans les préparations.

Le yaourt a une action favorable.

Les fromages sont aussi à inclure dans les repas.

BOISSONS

En cas de constipation, augmenter l'apport liquidien en eau en proposant entre les repas des verres d'eau.

VIANDES – POISSONS – ŒUFS

Seront présents dans la ration et pourront alterner pour varier les menus.

HUILE ET BEURRE

Assaisonneront légumes cuits ou crus

SUCRES ET SUCRERIES

Sucres, sucreries, chocolat, confiture sont à éviter ou à limiter, voire à supprimer.

Les propriétés laxatives douces du miel sont à exploiter.

EXEMPLE DE REPARTITION ALIMENTAIRE EQUILIBREE (enfant de 2 ans)

Aliments recommandés : lait au petit déjeuner, au goûter, au dîner

Fromages frais (yaourt, petits suisses, fromage blanc) et fromages cuits

Viande rôtie, grillée, bouillie sans sauce grasse ; poisson maigre bouilli, au four, en papillote.

Essayer tous les légumes, les choux modérément

Un agrume en jus, compote, fruit cuit, fruit crû bien mûr

PETIT DEJEUNER

Jus de fruits (orange pressée, mandarines, pamplemousse)

Bouillie de céréales au lait (200cc de lait et 20 à 30 g de farine d'avoine, blé ou orge)

ou

1 bol de lait pur sucré ou aromatisé avec un peu de cacao ou chocolat

1 à 2 tartines beurrées, confiture, miel

DEJEUNER

Une ou plusieurs crudités (salade verte tendre, carottes rapées, betteraves,...) assaisonnées avec un peu d'huile et de jus de citron.

Viande : poulet, mouton, veau,..., jambon (30 à 40g) ou poisson frais ou abats : cervelle ou foie (30 à 40g) ou un œuf frais.

(la viande sera donnée quatre fois par semaine, les trois autres jours seront réservés au poisson, à un abat, à l'œuf. La quantité à donner ne doit pas dépasser 50 à 60g).

Légumes verts (150g au plus), assaisonner au lait, crème fraîche, beurre cru

Pomme de terre à la vapeur, en purée, remplaçables deux fois par semaine au maximum par des pâtes ou par légumes secs (qui peuvent être mélangés en purée avec des pommes de terre)

Un fruit bien mûr, compote de fruits, fruit cuit

Une tranche de pain

Boisson : eau

GOUTER

Lait pur ou aromatisé (150 à 200cc) ou 1 laitage sucré ou 1 tranche de fromage

Une tranche de pain beurrée

Un fruit crû ou bien mûr de temps en temps (mais à donner en cas de constipation)

DINER

Potage de légumes épais avec beurre frais (on épaisse avec pomme de terre, tapioca, vermicelle ou purée de légumes avec beurre frais

Fromages frais : petit suisse, yaourt ou 1 tranche de fromage ou entremet (crème à la vanille...)

Compote de fruit, fruit bien mûr, fruit cuit

Une tranche de pain

Boisson : eau