

Service diététique : 02 / 555.34.60

Diététicienne :

Tél :

## Alimentation en cas de reflux gastro-œsophagien

Le reflux gastro-œsophagien est caractérisé par la remontée intermittente quantitativement anormale du contenu liquidien gastrique dans l'œsophage.

Les points essentiels :

### Mesures d'hygiène :

- Eviter de se pencher en avant.
- Eviter de soulever des objets lourds.
- Eviter de porter des vêtements étroits.
- **Surélever** la tête du lit de 15-20cm.

### Conseils alimentaires :

- Ne pas prendre 3 repas copieux, mais **fractionner** l'alimentation en 5 ou 6 repas.
- Eviter de manger **trop copieux** et trop tard le soir.
- Bien mastiquer les aliments.
- Eviter de **boire en mangeant** mais plutôt entre les repas.
- Supprimer les **boissons pétillantes et alcoolisées** (eaux gazeuses, limonades, bière, champagnes...)
- Eviter les plats trop lourds à digérer et les aliments **riches en graisses** (fritures, sauces, graisses cuites...)
- Eviter le **café fort et noir**, remplacez-le par du café ou du thé léger ou de la tisane.
- Eviter la consommation excessive de chocolat et jus d'orange.
- Un repas plus riche en protéines + alcalinité gastrique favorisent le tonus du sphincter œsophagien. Préférer consommer des aliments de type fromage blanc, yaourt, lait.
- Traiter l'obésité par un **régime amaigrissant**.
- **Le tabac est déconseillé.**
- Certains médicaments peuvent ralentir la vidange gastrique et/ou la pression du sphincter œsophagien, il est donc important de vous renseigner auprès de votre médecin.

### Ma liste de courses :

Voici une liste non exhaustive des aliments que nous vous conseillons d'acheter :

- Eaux minérales, de sources, plates ou gazeuses, thé et café légers, tisane et tous les sodas light, eaux aromatisées
- Tous les légumes de saison crus, cuits, surgelés naturels, en conserves
- Tous les fruits frais de saison, les fruits en boîte au naturel, les compotes
- Pain gris, complet, multi-céréales, pain allemand, baguette, pistolet, sandwich, pain marocain, biscottes, pain grillé, Krisrolls®, Crackers
- Quaker, gruau d'avoine et céréales riches en fibres, peu grasses (moins de 5%), peu sucrées
- Pommes de terre, pâtes blanches ou complètes, riz blanc ou complet, blé, bulghour, semoule, taboulé, légumes secs (lentilles, haricots rouges, pois chiches)
- Lait demi-écrémé, lait battu nature
- Fromage à pâte dure ou molle à moins de 20% de lipides sur poids total (ou maximum 30% de lipides sur extrait sec)
- Yaourts
- Tous les poissons frais ou surgelés, conserves de poisson au naturel, crustacés et mollusques
- Œufs
- Tous les morceaux maigres de viande
  - Bœuf : bavette, faux-filet, tournedos, filet, poitrine, contre-filet, rumsteak, filet américain nature, beefsteak, carbonnades
  - Porc : filet mignon, rôti ou carré, côte au filet, carré dégraissé
  - Agneau : selle
  - Veau : escalope, noix, carré, jarret, osso-buco, foie
- Les charcuteries du type jambon cuit, cru, fumé et découenné, les filets d'Anvers, de cheval, de Saxe
- Crèmes fraîches allégées à max. 15% de lipides
- Sauces allégées (dressing, mayonnaise allégée...)
- Matières grasses à tartiner allégées, « liquides » pour cuire et rôtir
- Utilisation d'huiles à froid (ex : pour la salade) : huiles de colza, lin, noix, olive