

FICHE « REGIME SANS RESIDU »

CONSEILS GENERAUX



Il s'agit de vous proposer des repères dans la prescription d'un régime sans résidu. Ce régime vous sera prescrit par votre médecin avant la réalisation d'un coloscanner.

Le principe de ce régime est de diminuer ou de supprimer de l'alimentation les fibres alimentaires végétales mais aussi les résidus que l'on peut trouver dans la viande. Ce régime entrainera une diminution du volume des selles, une diminution du transit intestinal et évitera d'irriter la muqueuse intestinale. **Ainsi tous les légumes crus et cuits, tous les fruits crus et cuits, toutes les céréales complètes et les viandes fibreuses ou tendineuses sont exclus des repas.**

EN RESUME NI FRUIT NI LEGUME, ALIMENT SANS PEAU NI GRAINE NI PEPIN

Quelle est la durée du régime ?



Avant une coloscanner : 1 jour de régime sans résidus élargi (yaourts autorisés) à faire avant la préparation. Le faire plus longtemps n'apporte pas de bénéfice.

A la fin de ce régime vous êtes prêts à débiter votre préparation : suivez bien les prescriptions et recommandation du protocole choisi.

Exemple d'un repas type - Régime sans résidus :

Aliments à éliminer :



Tous les légumes, les légumes secs et toutes les préparations à base de légumes.
Tous les fruits et les préparations à base de fruits (ex: pâtisseries, laitages aux fruits, confitures)

Tous les aliments à base de céréales complètes (pain complet, riz complet, pains spéciaux, farine complète).

Aliments autorisés :



Viandes, poissons, œufs, jambon blanc.
Riz, pâtes, quenelles, semoule, tapioca, pommes de terre, maïzena, farine blanche.
Laitages (fromages blancs, yaourts naturels, petits suisses, flans, entremets), préparation à base de lait (purée, gnocchis).
Fromages à pâte dure (ex: gruyère, St Paulin, Pyrénées, Tomme, Bombel, Crème de gruyère).
Gelées de fruits, miel.
Biscottes, pain grillé, pain de mie, brioche, pain blanc.
Biscuits secs (sablés, boudoirs, petits beurrés, biscuits à la cuillère)
Beurre, huiles, margarine.

Boissons :



Boire au minimum 1,5 litre par jour
Boissons neutres (eaux minérales avec ou sans gaz, eaux de source, eau du robinet)
Boissons sucrées (sirops, jus de fruits sans pulpe, sodas)
Boissons chaudes (café, thé, tisane) avec ou sans sucre
Boissons salées (bouillon de viande reconstitué à partir d'un cube, bouillon de légumes passé au tamis)

Boissons interdites :



alcool, café turc, jus de fruits à pulpe

Ne pas prendre de médicaments contenant du charbon ou du fer pendant la semaine précédant la coloscopie