



Hôpital Lapeyronie
Diététicienne : Hélène MOULY
tel :04 67 33 25 95

CONSIGNES de PREVENTION de la CONSTIPATION CHEZ ENFANT

Régime à débiter au minimum 7 jours avant l'intervention

Qu'appelle-t-on une constipation ?

C'est un trouble du transit caractérisé par la difficulté d'obtenir une évacuation des selles suffisante.

Quelles sont les habitudes alimentaires à avoir pour éviter cette constipation ?

A PRIVILEGIER



HYDRATATION

- boire 1 verre d'eau à jeun (si possible Hépar)
- boire > 1,5L d'eau/jour



les céréales complètes , les légumes secs



-les légumes



-les fruits, dont les pruneaux



- ajout de fibres (Optifibre de Nestlé)



A EVITER



- les boissons sucrées et soda



- Le riz



- les carottes cuites



- la banane
- le coing



- Limiter produits sucrés, bonbons, chocolat

