

LE NUMÉRIQUE PAS À PAS

* CahiersDelta7

Comment s'alimenter lors d'une intolérance au gluten ?

V1 |



INFORMATION

Droits de reproduction et de diffusion réservés à Delta 7

Droits de reproduction et de diffusions réservés à Delta 7. Usage strictement personnel.

Par l'accès au site et aux applications mobiles, Delta 7 consent à l'utilisateur qui l'accepte une licence d'utilisation dans les conditions suivantes.

La licence confère à l'utilisateur un droit d'usage privé, non collectif et non exclusif, sur le contenu du site. Elle comprend le droit de reproduire pour stockage aux fins de représentation sur écran monoposte et de reproduction en un seul exemplaire pour copie de sauvegarde ou tirage sur papier. Toute mise en réseau, toute rediffusion sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, est interdite.

Ce droit est personnel.

Il est réservé à l'usage exclusif du licencié.

Il n'est transmissible en aucune manière.

Tout autre usage est soumis à autorisation préalable et expresse.

La violation de ces dispositions impératives soumet le contrevenant, et toutes personnes responsables, aux sanctions pénales et civiles prévues par la loi.

Intolérance au gluten

- L'intolérance au gluten, ou maladie cœliaque, est une maladie auto-immune.
- Les villosités intestinales, indispensables à l'absorption et à l'assimilation des aliments (vitamines, protéines, glucides, fer, calcium, ...) disparaissent.

Intolérance au gluten

- Le gluten est une protéine qui se retrouve dans les céréales (blé, avoine, orge, seigle).
- Attention aux préparations industrielles et à certains desserts lactés.

Intolérance au gluten

→ 1. Eliminer les aliments à base de blé

On élimine aussi seigle, avoine et orge, qui renferment également cette protéine.

→ 2. Abandonner le “réflexe baguette”

On la remplace par du pain et des biscottes sans gluten ou des galettes de riz.

→ 3. Conserver un apport suffisant en féculents

On consomme donc à chaque repas un féculent ne contenant pas de gluten.

Intolérance au gluten

→ 4. Privilégier les glucides à index glycémique bas

On opte pour du riz complet ou basmati et on préfère la pomme de terre vapeur plutôt.

→ 5. Préférer le fait-maison à l'industriel

Aliments sans gluten

- Féculents : pommes de terre, patate douce, igname, maïs, riz, millet, sarrasin, légumineuses (légumes secs).
- Farines : farine de riz, sarrasin, châtaigne, millet, maïs, pois chiche, soja, coco, quinoa. La fécule de pomme de terre et de maïs, de même que l'arrow-root sont également dépourvues de gluten.
- Fruits et légumes : S'il sont achetés bruts, non cuisinés, tous les fruits et les légumes sont dépourvus de gluten.

Aliments sans gluten

- Protéines : Les protéines animales telles que le poisson, les coquillages et les crustacés, la viande et les oeufs, s'ils sont consommés bruts, ne contiennent pas la moindre trace de gluten.
- Produits laitiers : Laitages simples et nature comme les yaourts, le fromage blancs, les petits-suissees et la faisselle.
- Produits sucrés : Les produits sucrants ne contiennent pas de sucre, pourvus qu'ils soient naturels comme le sucre, le miel, le sirop d'agave, le xylitol (sucre de bouleau), le fructose et même les confitures.