

HYPERPERMÉABILITÉ INTESTINALE

MA LISTE DES COURSES

BONUS

Voici les indispensables à avoir dans ses placards quand on souffre d'hyperperméabilité intestinale !

ALIMENTS FERMENTÉS

- Kombucha
- kéfir
- choucroute
- kimchi
- pâte miso
- tempeh
- achards de légumes
- pickels
- yaourts non pasteurisés



Ces types d'aliments et de boissons contiennent certaines bactéries vivantes qui continuent à agir une fois qu'elles sont dans notre corps, ce qui apporte de la diversité dans le microbiote intestinal. C'est pourquoi il est très important qu'ils ne soient pas pasteurisés. De plus, ils contiennent des acides organiques utilisés par les bactéries comme substrat pour produire des acides gras à chaîne courte.

PRÉBIOTIQUES ET FIBRES

- carottes, pommes, champignons,
- céréales semi complètes sans gluten : riz, millet, quinoa, sarrasin, maïs...
- graines de chia et de lin
- algues marines
- racine de chicorée
- poireaux
- oignons
- asperges
- artichauts
- bananes
- légumineuses



La fibre alimentaire elle-même améliore la santé intestinale en augmentant le volume des selles et en stimulant le péristaltisme. En outre, certains types de fibres peuvent être utilisés par les bactéries probiotiques comme aliments.

OMÉGA 3

- maquereaux
- sardines
- huile de krill
- foie de morue
- huile de lin, colza, noix, chanvre, cameline, germe de blé



EPICES, HERBES ET AROMATES

- curcuma
- gingembre
- mélisse
- menthe poivrée
- réglisse
- cannelle



ALIMENTS RICHES EN ANTI OXYDANTS

- fruits
- légumes
- chocolat noir
- thé vert
- oléagineux



Et privilégiez autant que possible des aliments issus de l'agriculture biologique ou issus de l'agriculture raisonnée.



À ÉVITER !!!!!!!

Mieux vaut limiter la consommation d'aliments dits "pro-inflammatoires", susceptibles de perturber l'équilibre de l'écosystème intestinal :

- viande rouge
- alcool
- aliments frits
- produits laitiers non fermentés
- sucres raffinés
- céréales à base de gluten : blé entier, son de blé et produits à base de blé, épeautre
- pois, choux et brocoli
- produits transformés...

