

Prise en charge diététique et régimes tendances  
Sans gluten  
Sans lait...

# Position du diététicien nutritionniste

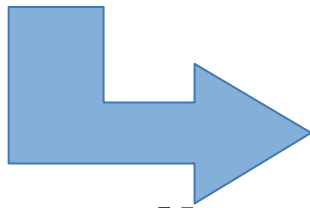
Professionnel de santé qui dispense des conseils nutritionnels et, **sur prescription médicale**, participe à l'éducation et à la rééducation nutritionnelle des patients atteints de troubles du métabolisme ou de l'alimentation...(Association française des Diététiciens Nutritionniste, HAS)

—————> rééquilibrer l'alimentation pour se rapprocher des ANC

—————> Mettre en place un régime thérapeutique après avis médical


# Maladie coeliaque

- Prévalence de 0,5 à 1 % de la population en Europe et aux USA
- Intolérance au gluten : gliadine (protéine)
- Max 20 mg de gluten/jour (N : 10 à 20 g/jour)



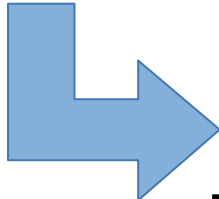
**SANS GLUTEN STRICT :**  
régime d'exclusion à vie des céréales blé,  
orge, seigle et avoine (en théorie dose max de  
50 g/jour pour l'avoine)

# En pratique : MC

- 1 - Enquête alimentaire approfondie : journée type, fréquences de consommation à la semaine, habitudes d'achats, repas hors-domicile
- 2 - Travail sur la connaissance des aliments....ceux qui sont naturellement sans gluten : idées des menus, pratiques culinaires.
- 3 - Conseils pratiques : pas de cuillère en bois, grille-pain...hygiène et organisation
- 4 - Lecture des étiquettes des produits industriels
- 5- Connaissance de la législation :
  - obligation de déclarer l'origine botanique des céréales contenant du gluten (ingrédients de la recette, additifs, arôme..) depuis 2007
  - mentions « peut contenir.. » « traces de... » « fabriqué dans un atelier contenant.. » : **NON**
  - mention « sans gluten » moins de 20 mg/kg :  **OUI**
  - mention « très faible teneur en gluten » de 21 à 100 mg/kg : **NON**

# Allergie au blé

- Prévalence de 0,1 % de la population en Europe et aux USA
- Allergie aux protéines de blé (gluten) à l'ingestion ou l'inhalation (asthme du boulanger)

 éviction du blé (gluten) : régime strict provisoire ou définitif

# Allergie aux protéines du lait de vache

- Allergie découverte dans les 6 premiers mois de vie, avec une prévalence stable de 2 à 3 % des nourrissons. A 5 ans, 92 % des enfants allergiques aux PLV supportent ou deviennent tolérants aux PLV
- Le principe est d'éliminer de l'alimentation les protéines du lait de vache : caséine, alpha-lactalbumine, bêta-lactoglobuline, sérumalbumine bovine...
  - Exclusion de la totalité du lait de vache (remplacé par un substitut à protéines très hydrolysées) et de ses dérivés (protéines lactées bovines) y compris des matières grasses issues du lait
  - Exclusion de la viande bœuf, de génisse, de veau et de ses dérivés (serumalbumine bovine)

# Syndrome de l'intestin irritable

Régime pauvre en FODMAPS :  
Fermentable Oligo Di-Mono-saccharides And  
Polyols

Possible déficit enzymatique acquis (lactase ou autres di ou monosaccharidases), ces sucres insuffisamment digérés vont fermenter avec les bactéries du colon : effet osmotique + gaz++

# FODMAPS

## **Oligosaccharides :**

- Fructo-oligosaccharides ou fructanes : Blé, seigle, orge...oignons, ail, artichauts, topinambours, choux, soja, banane verte...
- Galacto-oligosaccharides ou galactanes : légumineuses.

**Disaccharides** : lactose présent dans tous les laits animaux et ses dérivés sauf le fromage affiné

**Monosaccharides** : fructose++/glucose comme la poire, pomme, cerises, pastèque, miel, mangue..attention aux produits transformés riche en sirop de fructose

**Polyols** : sorbitol (E420), mannitol(E421), xylitol (E967) comme les confiseries « sans sucre », confitures allégées, soda light et dans les pommes, poires, pêches...



# Mise en application

Enquête alimentaire : repérage des fodmaps (fréquence, qt)



Eviction complète pendant au moins 4 semaines (carnet de surveillance alimentaire et symptômes)



Réintroduction des fodmaps par « famille » et évaluation de la tolérance



Exclusion définitive de certains fodmaps ou diminution en fonction du seuil de tolérance



Difficultés : régime très contraignant, observance diététique aléatoire, fiabilité des résultats ? Intolérance suggérée ? Régime anxiogène ?

# Intolérance au lactose : déficience en lactase

- Alactasie congénitale (très rare) : sans lactose à vie
- Déficience primaire en lactase : diminution de l'activité lactasique après le sevrage (2 à 5 ans) qui affecte près 5 à 10 % des européens et 90 à 100 % des asiatiques et des africains.
- Déficience secondaire en lactase : après affection qui endommage la muqueuse de l'intestin grêle comme une gastro-entérite, diarrhée persistante ou chimiothérapie (déficience temporaire)

# Lactose

**Seuil de tolérance d'environ 12 g/jour (varie en fonction de l'individu et du mode de consommation)**

- 150 ml de lait apporte 7,5 g de lactose : mal toléré surtout bu à jeun, mieux toléré lorsque le lait est entier, avec un peu de chocolat, avec des aliments solides
- 1 produit lacté gélifié apporte 5 g de lactose : un peu mieux toléré grâce aux agents de texture qui augmentent la viscosité
- 1 yaourt apporte 5 g de lactose : transformation par les ferments lactiques (*Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*) en acide lactique et coagulation des protéines = améliore la tolérance au lactose
- 2 petits suisses ou 1 fromage blanc apporte 2 à 3 g de lactose : fermentation ++
- Fromage affiné n'apporte plus de lactose : fermentation +++

# Ballonnements/gaz

- Etudier les conditions du repas, vitesse, mastication
- Rechercher les excès :
  - excès de fibres : les besoins sont de 30 g/jour (enfant : âge + 5)
  - excès de produits laitiers
  - excès de féculents/pain
  - excès de confiseries/boissons « light »

# Sans indication thérapeutique

« on m'a dit que.. »

Pour des douleurs articulaires, maux de tête, problèmes de dos, rhinites...

→ médecin traitant, médecin spécialiste

« Je ne consomme plus de gluten » : où se trouve le gluten ? Informations sur les sources naturelles d'aliments sans gluten

« Je ne consomme plus/pas de produits laitiers » : où trouver le calcium ?

# ANC en Calcium

500 mg : 1 à 3 ans

700 mg : 4 à 6 ans

900 mg : 7 à 9 ans

1200 mg : 10 à 12 ans

1200 mg : Garçons 13 à 19 ans et Filles 13 à 16 ans

900 mg : Homme et femme

1000 mg : Femme enceinte et allaitante

1200 mg : H à partir de 65 ans et F à partir de 55 ans

# Aliments riches en calcium

Aliments	Pour 100 g	Pour 1 portion
Parmesan	1160 mg	348 mg pour 30 g
Emmental	898 mg	296 mg pour 30 g
Camembert	449 mg	135 mg pour 30 g
Yaourt	128 mg	160 mg pour 125 g
Fromage blanc 3,5 %	130 mg	130 mg pour 100 g
Anchois	189 mg	57 mg pour 30 g
Sardines	130 mg	130 mg pour 100 g
Fruits de mer	70 mg	70 mg pour 100 g
Tofu	80 mg	80 mg pour 100 g
Epinards cuits	141 mg	211, 5 mg pour 150 g
Chou blanc cru	50, 9 mg	76,35 mg pour 150g
Chou frisé cuit	72 mg	108 mg pour 150 g
Brocolis cuit	43,3 mg	65 mg pour 150g
Amandes émondés	236 mg	83 mg pour 35 g
noisettes	116 mg	40, 6 mg pour 35 g
Eau Hépar®		596 mg pour 1 litre
Eau Talians®		555 mg pour 1 litre
Eau Courmayeur®		517 mg pour 1 litre

# Jus végétaux/lait de vache

	LAIT DE VACHE	JUS DE SOJA	JUS D'AMANDE
PROTEINES	3,29 g	3,3	0,6
LIPIDES	1,52 g	2,07	1,5
Dont AGS	0,9 g	0,26	0,12
Dont AGMI	0,35g		
Dont AGPI	0,0046 g		
Omega 3	0,0098 g	0,12	
Glucides	4,78 g	0,7	1,45
Vit B2	0,17 mg	0,01	0,01
Calcium	114 mg	12	7
Potassium	166 mg	110	25
Phosphore	85 mg	50	15

Sources : Table de composition Ciqual 2016 (anses)



# Et le magnésium...

80 mg : 1 à 3 ans

130 mg : 4 à 6 ans

200 mg : 7 à 9 ans

280 mg : 10 à 12 ans

410 mg : garçon de 13 à 19 ans

370 mg : filles de 13 à 16 ans

420 mg : homme

360 mg : femme

400 mg : femme enceinte

390 mg : femme allaitante

400 mg : personne âgée (+ 75 ans)

# Aliments riches en magnésium

Aliments	Pour 100 g	Pour 1 portion
Algues séchées Nori	486 mg	12, 15 mg pour 1 feuille (2,5g)
Graines de cucurbitacées	592 mg	59, 2 mg pour 1 C à S
Son de blé	546 mg	81,9 mg pour 1 C à S
Cacao pur	511 mg	51 mg pour 1 C à S
Chocolat noir noisettes/amandes	146 mg	30 mg pour 20 g
Chocolat 70 % de cacao	123 mg	24, 6 mg pour 20 g
Café soluble	359 mg	36 mg pour 1 C à S
Sésame	348 mg	35 mg pour 1 C à S
Amandes	268 mg	94 mg pour 35 g
Noisettes	138 mg	48 mg pour 35 g
Noix	124 mg	43 mg pour 35 g
Pignons de pin	227 mg	34 mg pour 1 C à S
Flageolets cuits	32 mg	48 mg pour 150 g
Haricots rouges	29 mg	43,5 mg pour 150 g
Huitres	71 mg	43 mg pour 1 douzaine
Moules	75 mg	112,5 mg pour 500 g (brut)
Bulots	144 mg	144 mg pour 500 g (brut)
Légumes verts	20 à 25 mg	30 à 37, 5 mg pour 150 g
banane	35 mg	35 mg pour 100 g
Eau Hépar®		110 mg pour 1 litre
Eau Quezac®		95 mg pour 1 litre

## Exemple de ration/répartition d'un enfant de 12 ans

<u>Petit déjeuner :</u>	Calcium	Magnésium
200 ml Chocolat au lait ½ écrémé	228 mg	25+24
60 g de pain + beurre	12 mg	16,8
120 ml de jus de fruit		10
<u>Déjeuner :</u>		
100 g de carottes râpées vinaigrette	30 mg	11
50 g de poulet	3,5 mg	13,4
100 g de chou	72 mg	38
100 g de pommes de terre	10 mg	17
40 g de pain	8 mg	11,2
100 g de fromage blanc	130 mg	10,2
<u>Collation :</u>		
1 yaourt	160 mg	13,62
40 g de pain + beurre	8 mg	11,2
1 pomme	5 mg	3,76
20 g de chocolat		20
<u>Dîner :</u>		
Salade vinaigrette		
150 g d'épinards	221 mg	79
50 g de saumon	4,5 mg	14,8
150 g de pâtes	25,5 mg	25,5
30 g de gruyère	296 mg	11,7
100 g compote	4,4 mg	5
	= 1218 mg dont 814 mg apportés par PL	361,5 mg dont 146 mg apportés par végétaux