

Régime en glucides spécifiques

La thérapie nutritionnelle pour la maladie de Crohn pédiatrique est un traitement efficace pour l'inflammation active. La thérapie diététique la plus étudiée est la thérapie nutritionnelle entérale (ENT), qui est efficace dans 80% des enfants.

En raison du succès de l'ENT, de nombreuses thérapies alimentaires se concentrent sur la suppression de glucides complexes spécifiques de l'alimentation. Le régime en glucides spécifiques (SCD) supprime tous les grains, les produits laitiers (sauf pour le yaourt très fermenté), et le sucre du régime alimentaire.

Le SCD a été développé par le pédiatre, Dr Sidney Haas, dans les années 1920, en tant que traitement pour la maladie coeliaque. En 1994, Elaine Gottschall publia « Breaking the Vicious Cycle » (Briser le cercle vicieux) après la maladie inflammatoire de l'intestin (MII) de sa fille, qui s'améliora avec l'utilisation du SCD.

À l'heure actuelle, il existe de nombreux témoignages de personnes qui utilisent ce régime pour gérer leur MII,

et la communauté scientifique a récemment commencé à étudier le régime comme traitement de la MII. Cette recherche en est encore aux premiers stades, mais les résultats montrent des avantages potentiels pour les patients.

Est-ce que le régime est indiqué pour mon enfant?

Il faut comparer les avantages et les risques potentiels dans tout type de traitement. Ce qui peut être le bon choix pour un enfant ne l'est pas toujours pour un autre - et ceci s'applique au régime SCD. Veuillez consulter

Aliments permis sur le régime SCD

- Carnes (no-procesadas), aves, pescado, mariscos, huevos.
- La mayoría de los frijoles y semillas secas
- Yogur casero fermentado durante por lo menos 24 horas.
- Requesón seco y queso añejado por más de 30 días, como cheddar, Colby y Swiss.
- La mayoría de las verduras frescas o congeladas sin almidón.
- Frutas frescas, crudas, cocidas, congeladas o secas sin azúcares añadidos.
- La mayoría de las nueces y harinas de nuez
- La mayoría de los aceites, mostaza, sidra o vinagre blanco.

Aliments non permis sur le régime SCD

- Le sucre, la mélasse, le sirop d'érable, le saccharose, et le fructose traité, y compris le sirop de maïs riche en fructose ou les sucres raffinés.
- Tous les grains, y compris le maïs, le blé, les germes de blé, l'orge, l'avoine et le riz; ceci inclut le pain, les pâtes et les produits de boulangerie fabriqués avec de la farine à base de céréales.
- Les légumes en conserve avec des ingrédients ajoutés.
- Certains haricots et légumineuses.
- Les algues et leurs sous-produits.
- Les tubercules amylicés, tels que les pommes de terre, les patates douces et les navets.
- Les viandes en conserves et la plupart des viandes traitées.
- L'huile de canola et la mayonnaise commerciale (à cause des additifs).
- Le lait et les produits à base de crème.
- Les bonbons, le chocolat, les alcools de sucre, les édulcorants artificiels (à l'exception de la saccharine), et les produits qui contiennent des additifs ou des agents de conservation.

votre médecin et diététicienne avant d'adopter ce régime.

Ressources

Livres

- Breaking the Vicious Cycle: Intestinal Health Through Diet, par Elaine Gloria Gottschall, 1994
- Nutrition in Immune Balance (NIMBAL) Therapy, par David Suskind, 2015

Livres de cuisine

- Eat Well Feel Well
- Recipes for the Specific Carbohydrate Diet, par Raman Prasad
- Two Steps Forward One Step Back, par Tucker Sweeney

- Lucy's Specific Carbohydrate Diet Cookbook, par Lucy Rosset
- SCD Lifestyle Surviving to Thriving, on SCDLifestyle.com
- Against all Grain, par Danielle Walker

SITES WEB TRAITANT DE RÉGIMES ALIMENTAIRES

- www.breakingtheviciouscycle.info
- www.pecanbread.com
- www.scdrecipe.com
- www.wellbees.com
- **Digestive Wellness (for ready-made foods and supplies)**

→ **Trouvez un gastroentérologue pédiatrique**

RAPPEL IMPORTANT. L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie ce document en tant qu'information générale et non en tant que justification définitive du diagnostic ou du traitement d'un cas donné. Il est très important que vous recherchiez l'avis de votre médecin sur votre cas particulier.

714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 **Phone:** 215-641-9800 **Fax:** 215-641-1995 **naspghan.org**



Ce soutien pédagogique est offert par
La Fondation Allergan