

PRINCIPAUX ALIMENTS CONTENANT LECTINES ET / OU FODMAPS

Document produit par Sébastien Perron Naturopathe

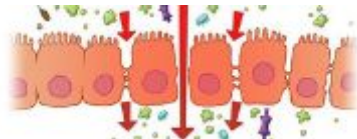
www.sante-en-main.fr

Rappel FODMAPs :



- FODMAPs : Fermentable by colonic bacteria Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols
- Les aliments riches en sucres fermentescibles sont à éviter lors d'une prolifération de bactéries de fermentation avec troubles digestifs (gaz, ballonnements, troubles transit).
- Selon l'intensité de la dysbiose il faudra les éviter totalement durant 3 mois puis les réintroduire progressivement en petite quantité (avec cuisson blanchis ou vapeur). L'idée sera ensuite de modérer l'apport en fonction de la tolérance.
- Des petites quantités peuvent être tolérées.
- Un aliment Fodmaps qui ne vous provoque pas d'inconfort peut-être continué. Par exemple l'avocat contient des polyols généralement bien toléré.

Rappel Lectines :



- Les lectines sont à éviter dans le cadre d'une hyperperméabilité intestinale pendant aux moins 6 semaines et tant que la barrière intestinale n'aura pas été réparée conjointement avec la prise en charge naturopathique. Dans le cas des maladies auto-immunes l'éviction stricte est théoriquement définitive. Certaines lectines comme celle des légumineuses sont détruites à l'autocuiseur (à réintroduire si envie). Le riz blanc contient peu de lectine et reste tolérable. La tomate et le poivron pourront être réintroduits en petite quantité mais pelés et épépinés (voir cuit). Les lectines du blé ne sont pas détruites à la cuisson..
- Indications : maladies auto-immunes, obésité / maigreur, troubles immunitaires, allergies, dépressions, eczéma, troubles digestifs
- Dans tous les cas l'apport devra être modérer en fonction de l'état.
- La tolérance aux lectines dépend de la qualité de nos défenses naturelles que sont :
 - Un taux suffisant d'acide chlorhydrique (détruit partiellement les lectines)
 - Un taux suffisant de mucus intestinale (piège les lectines)
 - Qualité de la flore bactérienne (certaines bactéries sont capables de digérer les lectines)

✓ ne contient pas des lectines ou des FODMAPs

✗ contient des lectines ou des FODMAPS

Nom	FODMAPs	Lectines
HUILES		
Huile d'olive	✓	✓
Huile d'avocat	✓	✓
Huile de noix	✓	✓
Huile de coco	✓	✓
Huile de périlla	✓	✓
Huile MCT	✓	✓
Huile de sésame	✓	✓
Huile de foie de morue	✓	✓
Huile d'algues	✓	✓
Huile de palme	✓	✓
Huile de cacahuètes	✓	✗
Huile de canola	✓	✗
Huile de maïs	✓	✗
Huile de tournesole	✓	✗
Huile de pépin de raisin	✓	✗
Huile de soja	✓	✗
Huile de carthame	✓	✗

Noix et graines		
Amandes	✗	✓
Graine de lin	✓	✓
Graine de chanvre	✓	✓
Châtaignes	✓	✓
Noisettes	✓	✓
Noix	✓	✓
Noix de coco	✓	✓
Noix de macadamia	✓	✓
Noix de pécan	✓	✓
Noix du Brésil	✓	✓
Pignons de pin	✓	✓
Pistaches	✓	✓
Protéines de chanvre	✓	✓
Psyllium	✓	✓
Cacahuètes	✓	✗
Chia	✓	✗
Citrouilles	✓	✗
Courges	✓	✗
Noix de cajou	✗	✗
Tournesol	✓	✗
Farines - céréales - Tubercules		

Amandes	✗	✓
Arrow-root	✓	✓
Bananes vertes	✗	✓
Manioc	✓	✓
Pomme de terre	✓	✗
Patates douces	✓	✓
Sésame	✓	✓
Millet	✓	✓
Avoine	✓	✗
Blé	✗	✗
Boulgour	✗	✗
epeautre et petit épeautre	✗	✗
Herbe d'orge	✗	✗
Herbe de blé	✗	✗
Kamut	✗	✗
Mais	✓	✗
Orge	✗	✗
popcorn	✓	✗
quinoa	✓	✗
Riz basmati (tolérable) , brun, sauvage	✓	✗
Sarrazin	✓	✗

Seigle	✗	✗
Légumes		
Blette	✓	✓
Bok choy	✗	✓
Brocolis	✗	✓
Chou chinois	✗	✓
Chou kale	✗	✓
Chou-rave	✗	✓
Chou vert et rouge	✗	✓
Choucroute	✗	✓
Choux de Bruxelles	✗	✓
Choux fleurs	✗	✓
Cresson	✓	✓
Kim chi	✗	✓
Roquette	✓	✓
Ail	✓	✓
Artichaut	✗	✓
Asperges	✗	✓
Betteraves	✗	✓
Carottes	✓	✓
Céleris	✓	✓

Champignons	✗	✓
Chicorée	✓	✓
Aromates (persil, coriandre, ciboulette, menthe etc)	✓	✓
Coeurs de palmier	✓	✓
Radis blanc	✓	✓
Échalotes	✗	✓
Oignons	✗	✓
Poireaux	✗	✓
Radis	✓	✓
Topinambours	✗	✓
Algues	✓	✓
Basilic	✓	✓
Endives	✓	✓
Epinards	✗	✓
Fenouils	✓	✓
Laitue	✓	✓
Mesclun	✓	✓
Mizuna	✓	✓
Périlla	✓	✓
Pissenlits	✓	✓
Pourpier	✓	✓

Salade romaine	✓	✓
Scaroles	✓	✓
Olives	✓	✓
Fèves	✗	✗
Haricots verts	✓	✗
Lentilles	✗	✗
Petit pois	✗	✗
Pois chiches	✗	✗
Pois mange tout	✗	✗
Protéine de pois	✓	✗
Protéine de soja	✓	✗
Soja	✗	✗
Tofu	✗	✗
Aubergines	✓	✗
Tomates	✓	✗
Poivrons	✓	✗
Piments	✓	✗
Courgette	✓	✗
Citrouilles et courges	✓	✗
Concombre	✓	✗
Fruits		

Avocats (Fodmaps mais souvent bien toléré peut être conservé)	✗	✓
Abricots	✗	✓
Ananas	✓	✓
Agrumes	✓	✓
Cerises	✗	✓
Dattes	✗	✓
Figues	✗	✓
Fraises	✓	✓
Framboises	✓	✓
Grenades	✓	✓
Kiwis	✓	✓
Mures	✓	✓
Myrtilles	✓	✓
Nectarines	✗	✓
Pêches	✗	✓
Poires	✗	✓
Pommes	✗	✓
Prunes	✗	✓
Melon	✗	✗
Baie de goji	✗	✗
Produits laitiers		

issue des vaches d'europe du sud (caséine A-2)	✗	✓
issue des vaches d'europe du nord (caséine A-1)	✗	✗
Produits laitiers issues des petits animaux	✗	✓
Ghee	✓	✓
Viandes - Volailles (nourris à l'herbe) - Poisson sauvage - fruits de mer		
<ul style="list-style-type: none"> • Pas de lectines si animaux nourris à l'herbe et poisson sauvage • Animaux d'élevage = nourris aux céréales / grains = lectines xxx • Pas de FODMAPs 		
Divers		
Chocolat noir (>75%)	✓	✓
Miel	✗	✓
Agave	✗	✗
Produits industriels dans l'ensemble	✗	✗
Sources d'amidon résistant		
<ul style="list-style-type: none"> • Attention les amidons résistants sont susceptibles de provoquer des troubles digestifs lors d'une dysbiose de fermentation. • Les amidons résistants seraient bénéfiques pour le microbiote intestinale. Ils favorisent la production de mucus. • Les aliments ci-dessous ne contiennent pas ou peu de lectine. 		
Bananes vertes		
Céleris raves		
Fruit du baobab		
Glucomannane (konjac)		
Kakis		
Mangues vertes		
Manioc		
Manioc (tapioca)		
Millet		
Navets		

Farine de souchet
Panais
Papayes vertes
Patates douces
Plantains verts
Rutabagas
Sorgho
Taro