

Aliments préconisés

Aliments déconseillés

Viande/poisson

- aussi peu de viande que possible (se limiter au bœuf, au veau, à l'agneau et aux volailles)

- fruits de mer
- poisson
- saucisses
- viande de porc

Légumes

- aubergines
- brocolis
- carottes
- chou-fleur
- chou-pomme
- chou rouge
- choux de Bruxelles
- concombres
- courgettes
- épinards
- haricots
- lentilles
- petits pois
- scorsonère
- topinambour

- choucroute
- tomates

Salades

- chicorée
- salades en feuilles

Fruits/noix

- bananes
- mûres
- poires
- pastèques
- pommes (pauvres en acide)

- agrumes
- noix
- pommes (acides)

Plats précuisinés

- globalement contre-indiqués

Céréales

- avoine
- céréales entières
- épeautre
- maïs
- millet
- orge
- sarrasin
- seigle

- blé
- sésame
- soja

Accompagnements

- nouilles aux céréales entières (sans œufs)
- pommes de terre
- pain, de préférence en qualité Demeter (sans phosphate)
- riz (non décortiqué)

Graisses/produits laitiers

- beurre
- huiles végétales pressées à froid
- produits à base de lait aigre

- fromage (d'Appenzell)
- yoghourts

Boissons

- eau minérale non gazeuse
- jus intégraux WELEDA
- lait de jument
- lait de riz
- tisane aux herbes
- tisane de fenouil

- alcool
- boisson contenant de la caféine (café, thé, Coca-Cola)
- jus de fruits
- lait de vache
- thés instantanés
- tisanes aux fruits

Douceurs

- entremets à la crème
- chewing-gum
- chocolat

Condiments

- basilic
- livèche

- ail
- cacao
- paprika
- poivre
- vanille

Adjuvants

- exhausteurs de goût
- conservateurs
- colorants, arômes et émulsifiants synthétiques

Alimentation et eczéma atopique

Le nombre de personnes souffrant d'eczéma atopique ne cesse d'augmenter. On estime que leur nombre atteint 15% de la population dans les pays occidentaux industrialisés.

Aujourd'hui, on sait que les habitudes nutritionnelles et la qualité des aliments jouent un rôle central dans l'évolution des maladies. Connaissant ces interactions, WELEDA, entreprise dédiée à la santé, estime qu'il est de son devoir d'offrir une aide pratique aux patients. Dans la perspective d'une promotion globale de la santé, nous avons donc décidé de mettre à la disposition de tous les intéressés une fiche documentaire recensant les principaux conseils diététiques.

Dans cette perspective, les aspects conditionnant au sens large la qualité de vie jouent un rôle important – par exemple l'agriculture biodynamique.

Respectez les règles diététiques suivantes:

1. Réduisez les protéines animales au minimum
2. Évitez les aliments à haute teneur en amines biogènes
3. Évitez les aliments à haute teneur en phosphore
4. Évitez les aliments contenant de la lécithine

N'oubliez cependant pas que les mesures prises pour respecter la diète ne doivent pas avoir des conséquences plus négatives que la maladie elle-même!

Avec cette fiche, nous voulons vous offrir un guide pratique pour la composition de vos menus.

Le contenu de cette fiche découle de l'expérience accumulée au fil des décennies. Il ne saurait cependant en aucune manière être considéré comme exhaustif. Des variations individuelles sont toujours possibles.



WELEDA SA, Stollenrain 11, CH-4144 Arlesheim
Téléphone 061 705 21 21, Téléfax 061 705 23 10

Conseils alimentaires en cas d'eczéma atopique

