

On pense à la glutamine

Viande, poissons, œufs, produits de la mer, légumineuses, épinards, persil et oléagineux (noix, noisettes, amandes...) sont des aliments riches en glutamine, un acide aminé qui joue un rôle dans la synthèse des protéines. Il est également particulièrement utile pour assurer le bon fonctionnement des muqueuses et contribuer à maintenir l'intégrité de la paroi intestinale. Il faut savoir que 90% de la glutamine apportée par l'alimentation est utilisée par l'intestin, notamment pour le bon fonctionnement de son système immunitaire.

Côté menus

Des protéines d'origine animale (viande, poisson, œufs)

Des légumineuses (haricots, pois cassés, lentilles, flageolets, pois chiches)

Du pain de seigle

Des légumes cuits. De préférence salsifis, poireaux, cœurs d'artichaut, asperges, topinambours, cardons, champignons, petits pois.

1 fruit et/ou 1 yaourt enrichi en probiotiques.

"Isolée dans du jus de betterave en 1883, la glutamine a ensuite été retrouvée dans des hydrolysats de gliadine de blé à partir des années 1930. Les sujets intolérants au gluten doivent donc faire particulièrement attention lorsque la glutamine provient du gluten",

éviter d'irriter votre intestin

Limitez alcool, tabac et café, qui augmentent les spasmes intestinaux.

Buvez régulièrement du thé vert.

Consommez plutôt des légumes cuits, moins irritants que les crudités pour votre paroi intestinale. Parfaites également, les pommes de terre cuites et refroidies (en salade), le riz et les spaghettis refroidis.

Consommez régulièrement des aliments riches en amidons résistants, qui aident à réparer la paroi intestinale. Ces amidons ont l'avantage d'améliorer la perméabilité de l'intestin et d'en réduire l'inflammation. Les aliments qui en contiennent le plus sont : les bananes crues peu mûres, les lentilles, les haricots blancs, le pain de seigle, les champignons.

La L-glutamine, l'aliment roi des cellules à renouvellement rapide, non seulement les entérocytes (les cellules spécifiques de l'intestin grêle), mais aussi les cellules immunitaires parsemées au milieu d'elles. Elle est donc indispensable en cas de maladie chronique des intestins. La durée de cette complémentation n'est pas limitée dans le temps. La posologie varie considérablement d'une affection à l'autre. De 3 à 6 g par jour en cas d'affection chronique (selon les périodes de rémission ou de poussée) jusqu'à 18 g par jour au cours de certaines chimiothérapies. Chez les personnes en bonne santé, la consommation de L-Glutamine n'a pas d'incidence majeure sur le bon fonctionnement de leur organisme. La réduction rénale engendrée par la consommation de L-Glutamine est surtout due à la formation de cellules tumorales au niveau des reins suite à une surproduction d'énergie.