

Reflux gastro-œsophagien Liste d'aliments à éviter et à consommer

Quels aliments consommer en cas de reflux gastrique pour minimiser les symptômes ?
Voici une liste d'aliments à éviter ou à limiter, puis une liste d'aliments à préférer.

Pour recevoir par email une semaine de menus spécial RGO, abonnez-vous gratuitement sur cette page : [RGO et alimentation](#).

Liste des aliments à éviter ou à limiter

les aliments riches en matières grasses
la charcuterie (sauf le jambon blanc)
les plats en sauce
les fritures, frites, beignets et autres aliments frits
les saucisses, le bacon, les feuilletés

les fromages très gras et les fromages à moisissures qui fermentent : camembert, munster, bleu, chèvre, roquefort, livarot, brie

les poissons gras à l'huile en conserve et surtout fumés : sardines, thon, harengs, saumon, truite

la crème, la crème glacée
la pâtisserie, les viennoiseries, les gâteaux, les biscuits
le chocolat

le pain frais et surtout la mie de pain fraîche
les céréales complètes : le son, les pâtes complètes, le riz complet

les fruits secs oléagineux : cacahuètes, noix, amandes, noisettes, etc.

les légumes secs : lentilles vertes ou blondes, pois chiches, haricots secs, pois cassés

les légumes suivants : chou, choucroute, chou-fleur, oignons et ail (surtout crus)
la tomate

les agrumes et les épices fortes (piments, moutarde forte, poivre, curry fort).

la menthe

Côté **boissons**, il faut éviter :

les jus d'agrumes (orange, citron, pamplemousse)
le jus de tomate
les boissons gazeuses
les boissons alcoolisées
le café.

Aliments à consommer de préférence

pain bien cuit ou grillé

légumes : carottes, endives, courgettes, haricots verts, aubergines, champignons, épinards, laitue, brocoli, fenouil

féculents : riz, pâtes blanches, semoule, pommes de terre (pas de frites)

toutes les viandes, volailles, poissons (sauf fumés), crustacés, fruits de mer
œufs

fromages à pâte cuite, comté, gruyère, cantal, emmental, parmesan, etc.
fromages maigres (moins de 8 % matière grasse)
yaourts

fruits frais au petit déjeuner et en dehors des repas ; compote à la fin des repas

toutes les herbes fraîches (sauf la menthe) et les épices douces y compris le curry doux

Les autres aliments qui ne figurent pas sur la liste des aliments à limiter ou à éviter peuvent être consommés.

Je suis spécialisée dans le soin diététique des troubles digestifs.

Pour une consultation, [vous avez tous les détails sur cette page](#).