

LE KIWI AMÉLIORE LA FONCTION INTESTINALE

PREUVE

Étude clinique 1¹⁵⁻¹⁷

Méthode :

Il a été demandé à 38 personnes de consommer un kiwi par 30 kg de masse corporelle/jour durant 3 semaines.

Résultats :

- › Fréquence des selles augmentée, plus grand volume de production de selles et meilleure souplesse du transit intestinal.
-

Étude clinique 2¹⁰

Méthode :

33 patients avec constipation chronique ont reçu deux kiwis par jour durant 2 semaines. Un autre groupe de contrôle n'a pas reçu de kiwi.

Résultats :

- › La consommation de kiwi a augmenté de manière significative le transit intestinal spontané complet, a amélioré le temps de transit et la sensation rectale, et a diminué l'utilisation de laxatif.
-

Étude clinique 3¹¹

Méthode :

41 patients avec un syndrome de côlon irritable (IBS) ont reçu deux kiwis par jour durant 4 semaines.

Résultats :

- › La fréquence des selles chez les patients a augmenté de manière significative et le temps de transit intestinal a diminué.
-

Étude clinique 4¹³

Méthode :

Les patients méditerranéens souffrant de constipation fonctionnelle ont reçu trois kiwis par jour.

Résultats :

- › Les participants ont démontré une amélioration significative de la qualité des évacuations (nombre de dépositions, consistance et facilité)
-

Révision systématique des essais cliniques⁹

Méthode :

Deux ou trois kiwis par jour ont été donnés aux participants, dont certains souffraient de constipation ou problèmes intestinaux fonctionnels.

Résultats :

- › Une réduction des symptômes a été observée chez les patients constipés, mais aucun effet secondaire sur les habitudes intestinales concernant la santé chez les individus non constipés.
- › Les données regroupées ont montré une augmentation de la fréquence des selles par un facteur de 1,6 par semaine lorsque 2 kiwis par jour ont été consommés, et une augmentation par un facteur de 4,1 pour trois kiwis par jour.

9. Zespri : Data on file

10. Chan AO, Leung G, Tong T, Wong NY. L'augmentation de la consommation de fibres alimentaires à travers les kiwis réduit la constipation chez les patients chinois. *World J Gastroenterol.* 2007;13:4771-5.

11. Chang CC, Lin YT, Lu YT, Liu YS, Liu JF. Le kiwi améliore les fonctions intestinales chez les patients avec un syndrome de côlon irritable avec constipation. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2010;19:451-7.
<http://apjcn.nhri.org.tw/server/APJCN/19/4/451.pdf>

13. Cunillera O, Almeda J, Mascort JJ, Basora J, Marzo-Castillejo M et le groupe d'étude de kiwi catalan. Improvement of functional constipation with kiwifruit intake in a Mediterranean patient population: An open, non-randomised pilot study (Amélioration de la constipation fonctionnelle avec l'ingestion de kiwis dans la population méditerranéenne : Une étude pilote ouverte, non aléatoire). *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 2015;19:58-67.

15. Rush EC, Patel M, Plank LD, Ferguson LR. Le kiwi améliore la fonction intestinale chez les personnes âgées. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2002;11:164-8. (Pre-trial)

16. Rush EC, Patel M, Plank LD, Ferguson LR. Le kiwi améliore la fonction intestinale chez les personnes âgées. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2002;11:164-8. (Main-trial)