

UN RÉGIME ALIMENTAIRE À FAIBLE TENEUR EN FODMAP PROVOQUE UNE DIMINUTION SUBSTANTIELLE DES SYMPTÔMES IG⁷⁻¹⁰

PREUVE

Étude interventionnelle⁷

Méthode :

Des patients ont suivi soit un régime alimentaire à faible teneur en FODMAP soit un régime alimentaire standard et ont ensuite répondu à un questionnaire de suivi.

Résultats :

- 86 % des patients avec IBS ayant suivi un régime alimentaire à faible teneur en FODMAP ont présenté un meilleur résultat face aux symptômes, comparé à 41 % des patients ayant suivi un régime alimentaire standard.

Essais cliniques 1⁸

Méthode :

Des patients aléatoires ont soit suivi un régime alimentaire IBS standard et un traitement contre la diarrhée soit un régime alimentaire à faible teneur en FODMAP durant quatre semaines.

Résultats :

- 52 % du groupe de régime alimentaire à faible teneur en FODMAP ont signalé un soulagement des symptômes comparé à 41 % du groupe de régime alimentaire standard.

Essais cliniques 2⁹

Méthode :

Des patients souffrant de IBS ont suivi soit un régime alimentaire australien traditionnel soit un régime alimentaire à faible teneur en FODMAP.

Résultats :

- 70 % des patients avec IBS qui ont suivi le régime alimentaire à faible teneur en FODMAP ont signalé que les symptômes ont été réduits de plus de 50 %.
- Les patients avec les quatre types d'IBS ont signalé des améliorations suite au régime alimentaire à faible teneur en FODMAP.

Révision essais cliniques¹⁰

Méthode :

Révision de six essais aléatoirement contrôlés de haute qualité et 16 interventions non aléatoires.

Résultats :

- Suite à un régime alimentaire à faible teneur en FODMAP, la gravité des symptômes IG ou les douleurs abdominales, ballonnement et symptômes généraux ont diminué de manière significative.

7. Staudacher HM, Whelan K, Irving PM, Lomer MCE. Comparaison entre la réponse symptomatique suite à un régime alimentaire à faible teneur en carbohydrates fermentables (FODMAP) et un régime alimentaire standard pour les patients avec syndrome du côlon irritable. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 2011;24(5):487-495.

8. Eswaran SL, et al. Un essai contrôlé aléatoire pour comparer le régime alimentaire à faible teneur en FODMAP vs lignes directrices modifiées NICE chez les adultes américains avec IBS-D. *Am. J. Gastroentrol*. 2016;111(12):1824-1832.

9. Halmos EP, et al. Un régime alimentaire à faible teneur en FODMAP réduit les symptômes du syndrome du côlon irritable. *Gastroenterol*. 2014;146(1):67-75.e5.

10. Marsh A, et al. Un régime alimentaire à faible teneur en FODMAP réduit-il les symptômes associés aux problèmes gastro-intestinaux fonctionnels ? Une révision et méta-analyse systématique et complète. *Eur. J. Nutr*. 2015;55(3):897-906.