

## Alimentation et cystite interstitielle (ref Asso Française de la CI)

### Aliments alcalinisants

Ces aliments ne contiennent pas d'acide et aucune substance n'est produite par le corps à l'utilisation de ces aliments, **d'une manière générale les légumes et les fruits bien mûrs**

- les légumes verts, crus ou cuits, salades, haricots verts, algues
- les légumes colorés : carotte, betterave rouge, aubergine, champignon, courgette,..., sauf tomate
- les légumes racines : pomme de terre, oignon, ail
- le lait, le fromage blanc égoutté
- certains fruits : banane, châtaigne, amande, melon, poire, noix du Brésil, noix de coco, ananas, avocat, olive
- le jaune d'œuf
- le soja et ses dérivés mais attention à la qualité du soja
- l'eau minérale alcaline, le thé vert, les infusions de plantes
- les herbes et aromates, le vinaigre de cidre
- les huiles végétales de première pression à froid

### Aliments acides ou à caractère acides (repérables au goût)

Ces aliments sont **acides au départ** mais deviennent alcalinisants après digestion accompagnés d'aliments alcalins.

- le yaourt et le fromage blanc non égoutté
- les fruits peu mûrs (moins un fruit est mûr, plus il est acide)
- certains fruits : agrumes, pomme, cerise, prune, abricot, groseilles, cassis, fraises, framboises, noix
- certains légumes : tomate, rhubarbe, oseille, cresson, artichaut, asperge, choux, poireau
- les jus de fruit
- les boissons sucrées industrielles, sodas
- le miel, les sirops
- le vinaigre, la moutarde, la mayonnaise

### Aliments acidifiants producteurs d'acides

Ces aliments ne sont généralement pas décelables au goût, mais **libèrent dans l'organisme de nombreux acides même accompagnés d'aliments alcalins**

- la viande, la volaille, la charcuterie, le poisson et tous leurs dérivés
- le blanc d'œuf
- les fromages
- les corps gras animaux (beurre, saindoux, crème fraîche...)
- les huiles végétales et les margarines raffinées ou cuites
- les céréales complètes ou non
- le pain, les pâtes, les flocons
- les légumineuses : arachide, haricots blancs, fèves, lentilles, pois,

- le sucre blanc, les sucreries, les pâtisseries, chocolat, confiture, fruits confis
- alcool, vin, champagne, bière, café, thé , cacao

Récapitulons :

- les aliments acidifiants sont acidifiants pour tout le monde
- les aliments acides ont une action acidifiante consommés seuls et une action alcalinisante si consommés avec un aliment alcalin
- les aliments alcalinisants sont alcalinisants pour tout le monde, ils peuvent être sans problème mangés seuls ou avec une proportion moindre d'aliments acides afin de tamponner ces derniers.