

Les fibres alimentaires solubles

La pectine, l'amidon résistant, l'inuline,
les gommages végétales, le mucilage,
le bêtaglucane, les gelifiants

- Les fibres alimentaires solubles forment généralement au contact de l'eau une sorte de gel et sont dans une large mesure dégradées par les bactéries du gros intestin (flore intestinale).
- Les fibres alimentaires solubles sont faiblement hydrophiles mais s'associent facilement aux substances telles que minéraux, oligoéléments ou sels biliaires.

Effets

- Influence positive sur le taux de cholestérol
- Ralentissement de la vidange de l'estomac
- Ralentissement de l'assimilation des glucides
- Légère diminution de l'assimilation des graisses et des protéines
- Diminution de l'assimilation des minéraux et des oligoéléments
- Effet constipant en cas de diarrhée
- Effet ballonnant (lorsque l'intestin n'est pas habitué)

Sources

Légumineuses, avoine, pommes de terre, carottes, pommes,
fraises, agrumes, algues

Les fibres prébiotiques

Inuline, oligofructose

- Les fibres prébiotiques sont des fibres alimentaires solubles qui stimulent spécifiquement la croissance de bactéries intestinales favorables (probiotiques) telles que les bactéries Bifidus, par exemple. Lorsque l'intestin n'y est pas habitué, un apport trop important peut provoquer des ballonnements.

Sources

Ail, oignons, poireau, salsifis, topinambour, chicorée, artichauts et produits allégés*

* L'inuline et l'oligofructose sont utilisés comme succédanés de la graisse.

Les fibres alimentaires insolubles

Cellulose, hémicelluloses, lignine

- Les fibres alimentaires insolubles sont très hydrophiles et gonflent fortement au contact de l'eau.
- Les fibres alimentaires insolubles ne sont que très peu dégradées par la flore intestinale et la plupart sont éliminées avec les selles.

Effets

- Augmentation du volume et de la fréquence des selles
- Accélération du transit
- Moins de constipation avec un apport de liquide suffisant (si cet apport est insuffisant, effet constipant)

Sources

Blé complet, seigle, riz complet, choux, betteraves, noix