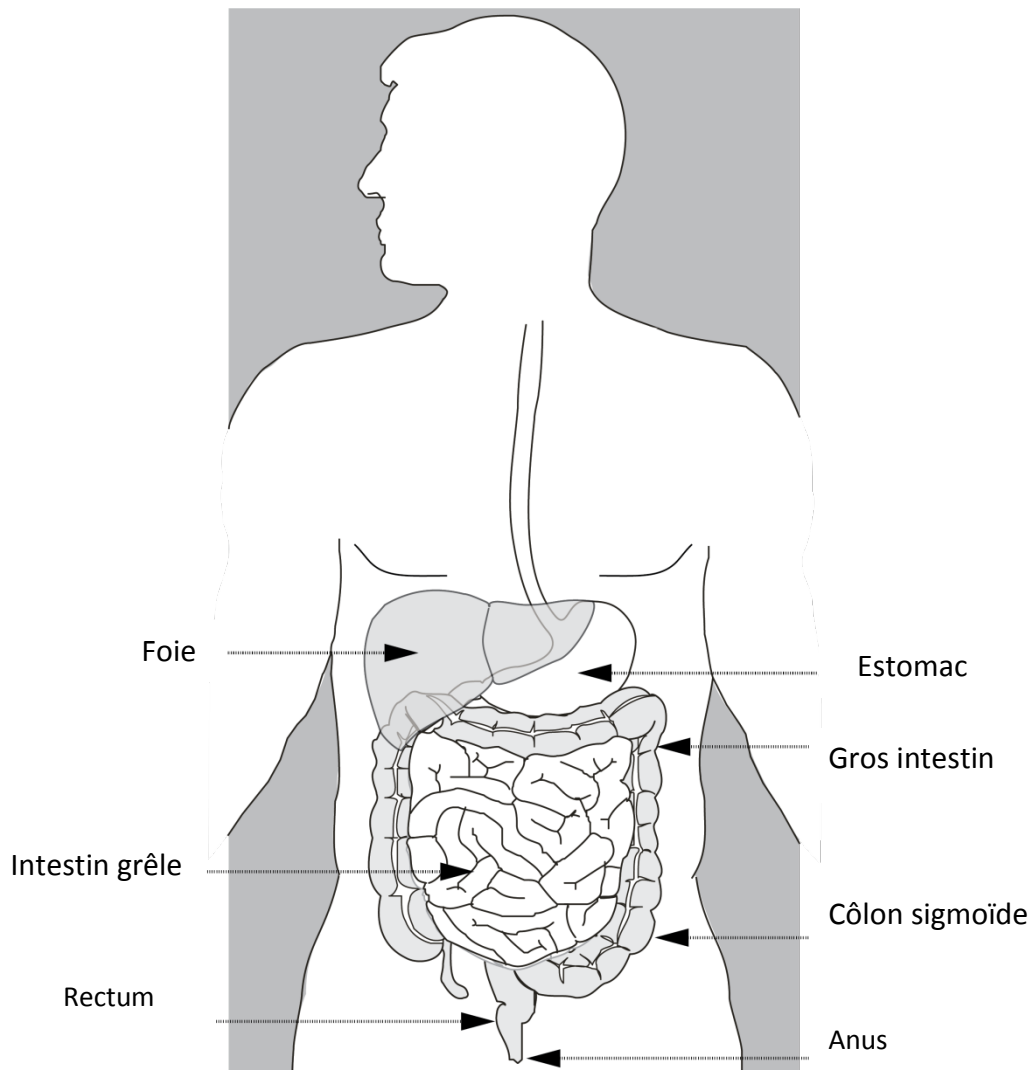


Recommandations nutritionnelles après une colostomie

Colostomy Nutrition Guidelines



La plupart des personnes ayant une stomie peuvent suivre un régime alimentaire normal. Toutefois, les aliments tolérés varient d'une personne à l'autre.

Les préoccupations alimentaires les plus importantes pour les personnes ayant une stomie sont les suivantes :

- avoir des selles régulières; et
- éviter les aliments causant des odeurs désagréables ou des gaz intestinaux.

Ce guide vous donnera quelques conseils sur la manière de gérer ces effets indésirables.

Conseils d'ordre général

Les astuces suivantes vous aideront à prendre soin de votre stomie plus facilement :

✓ **Choisissez des aliments variés.**

Ceci vous aidera à obtenir tous les nutriments dont votre corps a besoin.

✓ **Mangez des repas régulièrement.**

Vous devez manger au moins 3 fois par jour. Une stomie fonctionne de façon optimale de cette manière et produira moins de gaz intestinaux.

✓ **Mâchez bien la nourriture.**

Soyez particulièrement attentif quand vous mâchez des aliments pouvant être difficiles à digérer ou à teneur élevée en fibres. Bien mâcher permet d'éviter les obstructions au niveau de la stomie.

✓ **Essayez un nouvel aliment à la fois.**

Apprenez à détecter les aliments que vous tolérez mal et qui résultent en une abondance de gaz intestinaux, d'odeurs désagréables, de constipation ou de selles trop molles. Si un nouvel aliment semble vous causer des problèmes, n'en consommez plus pendant quelques semaines. Réessayez plus tard.

✓ **Buvez un minimum de 2 litres (8 tasses) de liquides par jour.**

Il est important de boire beaucoup car vous pourriez perdre plus de liquides corporels qu'en temps normal à travers la stomie.

Les patients ayant une stomie et qui ont perdu une grande partie de leur gros intestin (côlon) remarqueront une grosse perte de liquides corporels. Ceci s'explique par le fait que la plupart des liquides corporels sont normalement réabsorbés dans le gros intestin.

Soulagement de la diarrhée

✓ **Buvez un minimum de 2,5 litres (10 tasses) de liquides par jour.**

Ceci a pour but de remplacer les pertes excessives de liquides. La diarrhée peut mener à la déshydratation.

- Soyez attentif au moindre signe de déshydratation : soif intense, bouche sèche, peau sèche, vertiges, fatigue, diminution du débit urinaire et perte de poids.
- Consultez votre médecin si les signes de déshydratation persistent malgré une consommation accrue de liquides.

✓ **Mangez des aliments permettant de contrôler la diarrhée et d'épaissir les selles.**

bananes	fromage	beurre d'arachide crémeux
compote de pomme	yogourt	tapioca
riz cuit	gruau	craquelins
pâtes	son d'avoine	guimauves

✓ **Consommez des aliments à haute teneur en sodium.**

En voici quelques exemples : soupe au poulet, bouillon, fromage fondu, craquelins salés, bretzels et cornichons.

✓ **Consommez des aliments à haute teneur en potassium.**

En voici quelques exemples : avocats, kiwis, bananes, oranges, jus d'orange, tomates, sauce tomate ou jus de tomate, pomme de terre et patates douce.

✓ **Évitez les aliments pouvant provoquer plus de diarrhée.**

En voici quelques exemples : haricots secs, polysaccharides (présents dans les gommes à mâcher et les bonbons sans sucre), alcool, café, thé et autres boissons à caféine.

✓ **Évitez les laxatifs naturels.** En voici quelques exemples : prunes, figes et réglisse.

- ✓ **Appelez votre médecin** dans le cas où :
 - la diarrhée persiste pendant plus de 24 heures; ou
 - vous n'arrivez pas à maintenir un équilibre entre apport et perte de liquides et que vous perdez du poids rapidement.

Soulagement de la constipation

- ✓ **Buvez un minimum de 2,5 litres (10 tasses) de liquides par jour.**
- ✓ **Consommez plus de fibres.**
Parmi les fibres figurent les pains et céréales à grains entiers, le son, les légumes et les fruits.
- ✓ **Essayez des laxatifs naturels.** En voici quelques exemples : prunes, figues et réglisse.
- ✓ **Faites de l'exercice.**

Réduction des gaz intestinaux.

- ✓ **Évitez d'avaler de l'air.**
Les pratiques décrites ci-dessous peuvent aggraver le problème :
 - boire des boissons gazeuses
 - boire à l'aide d'une paille
 - boire de l'alcool
 - mâcher de la gomme
- ✓ **Mangez régulièrement.**
Sauter des repas favorise la production de gaz intestinaux.
- ✓ **Évitez les aliments causant des problèmes.**
Les aliments et boissons ci-dessous figurent parmi les responsables d'un excédent de gaz intestinaux. Si vous êtes dérangé par des gaz, essayez de ne pas manger ces aliments. Alternativement, tentez de ne pas les combiner et d'en manger qu'un seul à la fois.

brocolis	légumineuses	navets
choux de Bruxelles	bière	oignons
choux-fleurs	boissons gazeuses	cornichons
choux	poivrons	radis

De nouveau, ne cessez pas la consommation d'un de ces aliments à moins d'être certain qu'il est la cause de problèmes déplaisants.

- ✓ **Mangez des aliments pouvant aider à réduire les gaz intestinaux.**
En voici quelques exemples : babeurre, persil et yogourt.

Réduction des odeurs

- ✓ **En cas de problèmes avec les odeurs :**
 - Essayez d'apporter des changements à votre régime alimentaire.
 - Essayez d'utiliser des électroménagers résistants aux odeurs.
 - Changez régulièrement votre poche de recueil pour stomie et nettoyez l'appareillage de stomie.
- ✓ **Évitez les aliments causant des problèmes.**
Encore une fois, vous ne devez pas arrêter de manger un aliment à moins d'être sûr que celui-ci est une source d'odeurs. Expérimentez toujours avant d'éliminer vos aliments préférés. Les aliments suivants pourraient être la cause d'odeurs :

alcool	choux de Bruxelles	œufs
brocolis	haricots au four	fromage fort
choux-fleurs	oignons	ail
choux		

- ✓ **Mangez des aliments pouvant aider à réduire les odeurs.**
En voici quelques exemples : babeurre, persil et yogourt.
- ✓ **Rappelez à votre médecin que vous avez une stomie** lorsqu'il prescrit des médicaments et des suppléments.
Certaines vitamines et médicaments peuvent provoquer des odeurs.

Les aliments et boissons qui me donnent des gaz intestinaux

Les aliments et boissons qui dégagent des odeurs désagréables

Pour tout autre renseignement

- ✓ Demandez à votre médecin d'écrire une recommandation pour que vous puissiez voir un diététiste en consultation externe dans votre hôpital local.
- ✓ Appelez le 8-1-1 pour parler à un diététiste professionnel de HealthLinkBC. Les diététistes sont disponibles du lundi au vendredi.

Pour avoir accès à un interprète, dites votre langue en anglais. Attendez qu'un interprète prenne votre appel.

www.fraserhealth.ca

Cette information ne remplace pas l'avis de votre prestataire de soins de santé.

Catalogue #265699 (February 2017) French
Pour commander : patienteduc.fraserhealth.ca

