



Vivre avec une

stomie digestive

Volet alimentation

Après votre chirurgie

Le retour à une alimentation normale et saine se fait progressivement après votre opération, afin de retrouver un fonctionnement régulier de votre intestin.

Il est important de manger lentement, de bien mastiquer et de bien s'hydrater. Sachez que la betterave et le boudin peuvent changer la couleur des selles. Si vous devez modifier vos habitudes alimentaires en lien avec votre état de santé (diabète, problème cardiaque, etc.), les recommandations demeurent les mêmes. Pour toutes questions, n'hésitez pas à vous adresser à votre médecin ou à votre nutritionniste.

Les aliments qui peuvent augmenter...

Les gaz	Les odeurs
<ul style="list-style-type: none"> • Légumineuses : fèves, haricots, lentilles, pois chiches et pois secs • Certains légumes : chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, fèves germées, échalote, maïs, brocoli, piment, navet, concombre, oignon, et poireau • Melon d'eau • Alcool, bière et vin • Boissons gazeuses, eau pétillante ou eau gazéifiée • Gomme à mâcher • Lait et produits laitiers contenant du lactose 	<ul style="list-style-type: none"> • Certains poissons : crustacés et poissons gras (sardine, saumon, etc.) • Oeufs • Mets épicés et café • Fromages forts, vieillis, bleus et cendrés • Légumineuses : lentilles, pois chiche, etc. • Certains légumes : asperge, concombre, ail, oignon et légumes de la famille du chou (brocoli, chou-fleur, chou, etc.) <p>Autres : vitamines, minéraux, antibiotiques et alcool</p>



Les conseils pratiques qui peuvent diminuer...

Les gaz	Les odeurs
<ul style="list-style-type: none"> • Évitez de boire en mangeant. Buvez plutôt à la fin du repas. • Mastiquez bien les aliments et mangez lentement avec la bouche fermée. • Évitez d'utiliser une paille. • Évitez de mâcher de la gomme. 	<p>Favorisez certains aliments qui ont la réputation de diminuer les odeurs : le yogourt, le jus de canneberge, d'orange ou de tomate, le lait de beurre et le persil frais.</p> <p>N. B. Les sacs de stomie sont bien étanches aux odeurs.</p>

En cas de diarrhée ou de constipation, veuillez vérifier :

- le type et la quantité d'aliments ingérés;
- les liquides ingérés;
- l'état émotif (anxiété, stress, etc.) vécu durant les derniers jours.
- les médicaments que vous prenez (antibiotiques ou autres);
- l'horaire de vos repas;

Vous devez vous rappeler que la fréquence d'élimination des selles est propre à chaque individu. Respectez votre rythme.

Les conseils pratiques en cas de...

Diarrhée	Constipation
<ol style="list-style-type: none"> 1. Essayez le lait sans lactose. Les fromages et le yogourt sont habituellement bien tolérés. 2. Évitez les aliments riches en fibres insolubles (certains fruits comme les pruneaux, les légumes crus, les noix, les graines, les légumineuses, le pain et les céréales à grains entiers). 3. Évitez le café, la friture et les boissons sucrées. 4. Buvez beaucoup de liquide (2 litres par jour) en petites quantités à la fois pour compenser la perte d'eau. 5. Consommez les aliments suivants : avoine, gruau nature, orge, psyllium, riz, carottes cuites, banane, beurre d'arachide crémeux, compote de pommes et yogourt nature. Ils peuvent aider à rendre les selles plus solides. 6. Salez un peu plus les aliments pour un court laps de temps afin de combler la perte de sodium. 7. Si la diarrhée est importante, vous pouvez boire cette solution d'hydratation : 600 ml d'eau bouillie, 360 ml de jus d'orange non sucré et 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel. Les solutions de réhydratation à base d'électrolytes peuvent aider à combler la perte de liquide et de minéraux et prévenir la déshydratation (ex. : Hydralyte et Pedialyte®). 8. Si la diarrhée persiste plus de 48 heures ou si vous remarquez la présence de sang, consultez votre médecin. 9. Une fois la diarrhée contrôlée, reprenez progressivement votre alimentation habituelle. <p>N. B. Le fait de sauter un repas n'arrête pas la production de selles.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hydratez-vous bien (2 litres de liquide par jour). 2. Mangez des aliments riches en fibres selon votre tolérance (pain et céréales à grains entiers, fruits et légumes, légumineuses, avoine et orge). 3. Ajoutez du son de blé à certains aliments tels que de la compote de fruits, du yogourt, des céréales, etc. (5 à 15 ml à la fois jusqu'à trois fois par jour) 4. Faire régulièrement de l'activité physique (ex.: marche, natation, etc.) 5. Évitez l'utilisation d'huile minérale, car elle peut endommager votre appareil de stomie et empêcher l'absorption de vitamines. 6. Si la constipation persiste plus de 48 heures, consultez votre médecin

Les spécificités pour les porteurs d'iléostomie

Les risques de déshydratation sont plus importants, car l'intestin grêle n'est pas encore adapté à absorber plus de liquides et de minéraux. Cette fonction était effectuée par le colon auparavant.

Surveillez les signes de déshydratation suivants :

- bouche et langue sèches;
- urine foncée;
- étourdissements;
- vertiges.
- confusion;

Consommez au moins 2 litres de liquide par jour :

- Buvez une petite quantité à la fois, tout au long de la journée;
- Évitez de boire en mangeant, prenez vos liquides au moins 20 minutes avant ou après les repas.
- Favorisez les boissons de réhydratation si diarrhée :
 - Ajoutez 5 ml (1 c. à thé) de sel dans vos aliments au courant de la journée;
 - Consommez entre quatre et six petits repas par jour aide à mieux digérer les aliments et absorber les nutriments;
 - Consommez régulièrement des aliments riches en potassium tels que les bananes, les oranges, les cantaloups, les kiwis, les avocats, les pommes de terre, le jus de tomate et le beurre d'arachides.

Un blocage alimentaire est possible lorsqu'une portion non digérée d'un aliment forme une obstruction et bloque la stomie. Mastiquez bien vos aliments pour éviter les blocages.

Surveillez les signes de blocage suivants :

- Crampes et douleurs abdominales;
- Stomie enflée (gonflée);
- Selles liquides malodorantes;
- Nausées et vomissements;
- Ballonnements;
- Absence de selles.

Si des symptômes de blocage se manifestent, vous pouvez :

- 1) Prendre un bain chaud afin de relaxer les muscles abdominaux;
- 2) Exécuter des massages de l'abdomen et au pourtour de la stomie;
- 3) Modifier au besoin la barrière cutanée en taillant l'ouverture plus grande si votre stomie est enflée;
- 4) Éviter la nourriture solide pendant quelques heures et favoriser les liquides s'ils sont tolérés;
- 5) Vous hydrater en augmentant votre consommation de liquide (ex. : eau, jus, bouillon, etc.);
- 6) Boire un verre de liquide chaque fois que vous vidangez votre sac.



Si présence de vomissement et absence de selles par la stomie depuis six ou sept heures, contactez votre médecin ou stomothérapeute ou appelez Info-Santé en composant le 811.

Les aliments pouvant causer une obstruction

(Ils doivent être évités dans les six à huit premières semaines.)

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Ananas• Boyaux de saucisses• Céleri et asperges• Champignons• Fèves germées• Fruits séchés : abricots, canneberges et raisins• Grains de maïs entiers• Légumes chinois : chou chinois, bok choy et pois mange-tout | <ul style="list-style-type: none">• Mais soufflé• Membrane d'orange, clémentine ou pamplemousse• Pelures de fruits frais : tomate, nectarine, pêche, poire et pomme• Noix, noix de coco, graines• Noyaux ou pépins de fruits• Légumineuses : haricots, pois chiches, lentilles, etc. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Référence : Les diététistes du Canada. (2022). Lignes directrices pour une alimentation saine après une iléostomie.

- Commencez à manger les aliments énumérés ci-dessus que vous deviez éviter de six à huit semaines pendant la guérison de votre iléostomie.
- Essayez d'ajouter un aliment à la fois. Cela vous aidera à voir les effets de chaque aliment sur le volume excrété de votre iléostomie.
- Commencez par de petites quantités d'aliments bien cuits. Les aliments cuits sont plus faciles à digérer que les aliments crus.
- Si vous tolérez la nourriture, vous pouvez augmenter la quantité que vous mangez la prochaine fois.
- Si vous avez encore des symptômes après avoir mangé un aliment, attendez encore quelques semaines avant de l'essayer de nouveau.