

Quelques conseils généraux

De nombreuses recettes maison d'autrefois n'ont rien perdu de leur attrait ! Pour des troubles digestifs légers, essayez-les et observez l'effet.

En cas de constipation

Les produits au blé complet, les graines de lin, les fruits frais ou secs, les légumes crus n'entraînant pas de ballonnements, la laitue, le bouillon de viande, le café, les produits laitiers et la salade verte peuvent être bénéfiques. Il est aussi très important de boire en quantité suffisante.

En cas de ballonnements

Essayez le thé de fenouil, de cumin et d'anis et éventuellement le jus d'airelles rouges. Ce sont des remèdes éprouvés qui agissent en douceur.

En cas de diarrhée

L'évacuation fréquente de selles aqueuses et très fines peut être liée à des troubles digestifs ou des médicaments. Veuillez impérativement consulter un médecin. En tant que remède naturel, vous pouvez prendre des aliments contenant de la pectine ou de l'amidon, par exemple de la pomme finement râpée, des pâtes, du riz, des pommes de terre, du pain sec, de la biscotte et du thé de feuilles de myrtille. Veuillez à ne pas réduire la quantité de liquide que vous buvez.

Effet des aliments

(exemples)

Ballonnements	Constipation	Production d'odeurs
Chou, oignons, ail	Pomme finement râpée	Graisses animales (viande), fromage
Œufs	Bananes	Œufs, oignons, ail
Produits frais de boulangerie	Thé noir	Choux, légumineuses
Produits laitiers en cas d'intolérance au lactose	Chocolat noir, cacao	Poisson

Boissons gazeuses

Hollister Suisse

Bernstrasse 388
8953 Dietikon
Téléphone 0800 553839 (numéro gratuit)
e-mail : info@hollister.ch
www.hollister.ch

Les informations contenues dans cette brochure ne sont pas destinées à servir de conseil médical et ne peuvent en aucun cas remplacer les recommandations de votre médecin ou de tout autre professionnel de santé. Cette brochure ne doit pas non plus être utilisée pour obtenir une aide médicale en cas d'urgence. En cas d'urgence médicale, vous devez immédiatement consulter un médecin. Les directives de soin étant actualisées occasionnellement, veuillez consulter notre site web, sur lequel vous trouverez les informations les plus récentes.

Hollister et son logo ainsi que «Tout commence par une peau saine.» sont des marques déposées de Hollister Incorporated.
© 2021 Hollister Incorporated



Conseils nutritionnels après

une colostomie

Redécouvrir progressivement
le plaisir de manger après
une stomie

Approche réfléchi et déterminée durant la phase post-opératoire



Manger, boire et ce à quoi il faut veiller impérativement !

Il est important de rétablir un équilibre.

En effet, peu de temps après votre opération, vous pouvez de nouveau boire et manger tel que vous en aviez l'habitude. Vous pouvez également opter pour une alimentation plus saine. Pensez au fait que votre bien-être est intimement lié à une alimentation équilibrée qui est à votre goût et qui contribue à votre joie de vivre.

Il n'existe pas de régime alimentaire particulier pour les porteurs de stomie, sauf s'ils ont une maladie sous-jacente qui nécessite un régime spécial (par ex. diabète, Morbus Crohn etc.). Vous allez remarquer que votre digestion se restablit. Cependant, vous ressentirez les effets des aliments de manière plus directe. Mais en cas d'incertitudes ou de problèmes digestifs, demandez toujours conseil à votre médecin ou à votre stomathérapeute.

Pour que les choses se normalisent aussi vite que possible, tout dépend du moment et de la manière dont vous consommez votre nourriture et vos boissons. Pour ce faire, nous vous donnons des astuces et des conseils judicieux.

Généralités

Après une **colostomie** (dérivation du gros intestin), les selles sont liquides dans un premier temps. Peu à peu, elles ont une consistance plus pâteuse puis progressivement une forme solide. Les selles sont alors excrétées 1 à 2 fois par jour.

Certains aliments qui provoquent des ballonnements ou génèrent de fortes odeurs ont un impact considérable sur les excréments par la stomie.

Dans le cas d'une colostomie, des **diarrhées** peuvent également survenir ou le côlon peut réagir par des **crampes abdominales**.

Il est important que vous vous concentriez sur vos habitudes alimentaires et sur les réactions de votre intestin aux différents aliments. Durant la phase initiale, un «journal de bord alimentaire» peut vous aider à répertorier de manière systématique l'alimentation que vous tolérez bien et moins bien. Pour instaurer un bon équilibre dans votre vie, il peut être très utile de renoncer au début, voire même de manière permanente, à certains aliments perturbateurs. En parallèle, des poches vidables spéciales dotées d'un filtre à charbon actif peuvent être très utiles.

Pour la période initiale après votre colostomie :

Pendant les 3 à 4 premières semaines, vous devriez privilégier une **nourriture diététique**. Elle est légère, pas trop grasse et digeste. Optez plutôt pour 4 à 6 petites portions que 3 grandes portions.

 Petit à petit, revenez aussi à des aliments que vous aimez beaucoup avant et que vous digérez facilement. Et prenez le temps de savourer pour que votre âme, elle aussi, se délecte.

Vous pouvez essayer de manger des aliments dont vous savez qu'ils **provoquent des ballonnements, sont lourds à digérer** ou **génèrent de fortes odeurs**, en petites quantités et avec prudence. Là aussi, votre journal de bord alimentaire peut vous être très utile.

 Exemple du chou et du chou vert : les deux sont bons pour la santé, mais peuvent déclencher d'importants ballonnements. En tant que porteur d'une stomie, vous devez en avoir conscience et en tenir compte. La **quantité de boissons** que vous buvez chaque jour est également extrêmement importante. Elle influe grandement sur l'évacuation par la stomie et aide vos reins. Cela vous permet d'éviter la constipation, les infections urinaires et les calculs rénaux.

 Buvez au moins 1,5 à 2 litres de thé ou d'eau minérale par jour pour «nettoyer» les reins. Votre consommation de boissons ne doit être inférieure à cela que dans des cas exceptionnels. En cas de questions, veuillez vous adresser à votre médecin.

Les boissons alcoolisées sont connues pour les dérèglements qu'elles peuvent provoquer dans les intestins.

 C'est pourquoi il convient de consommer de l'alcool avec modération et de surveiller attentivement la réaction intestinale les premiers temps.

Médicaments

Veillez noter que l'absorption de substances actives et de médicaments peut être modifiée en raison du raccourcissement du gros intestin. Veuillez en parler à votre médecin ou à votre spécialiste de la stomie.