

### 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 selles irrégulières

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.

### Maux de ventre ou 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.

### 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 râpée, des pâtes, du riz, des pommes de terre, du pain sec, de la biscotte et du thé de feuilles de myrtille.

### Effet des aliments

(exemples)

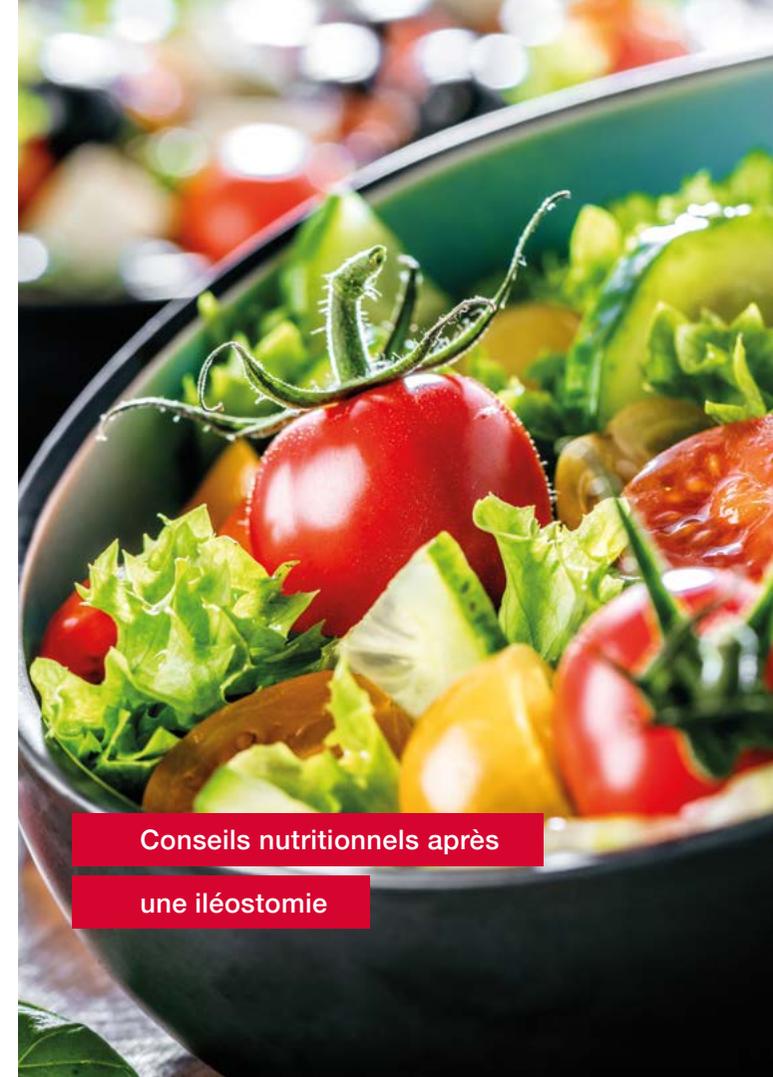
Ballonnements	Constipation	Production d'odeurs
Chou, oignons, ail	Pomme finement râpée	Graisses animales (viande), fromage
Œufs	Bananes	Œufs, oignons, ail
Produits frais de boulangerie	Thé noir	Choux, légumineuses
Produits laitiers en cas d'intolérance au lactose	Chocolat noir, cacao	Poisson
Boissons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

Redécouvrir progressivement  
le plaisir de manger après  
une stomie



## 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.

Il n'existe pas de régime particulier pour les porteurs de stomie, sauf s'ils ont une maladie sous-jacente qui nécessite un régime alimentaire spécial (par ex. diabète, Morbus Crohn etc.). Votre digestion va se réguler rapidement. Cependant, vous ressentirez les effets des aliments de manière plus directe. 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

Une **iléostomie** (dérivation de l'intestin grêle) entraîne une défécation 4 à 6 fois par jour. Il s'agit dans un premier temps de selles liquides qui deviennent plus solides petit à petit.



Vous devez donc éviter de manger trop tard le soir pour pouvoir dormir tranquillement.

Vous pouvez avoir des ballonnements si vous avalez de l'air par exemple en mangeant ou si vous buvez des boissons gazeuses. Des poches vidables dotées d'un filtre à charbon actif peuvent être utiles. De plus, vous pouvez avoir de la **diarrhée** très liquide ou éventuellement aussi 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.

### Pour la période initiale après votre iléostomie :

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 pour évaluer l'effet des aliments selon vos besoins individuels et en tenir compte.

Dans le cas particulier de l'iléostomie, vous devez veiller à une hydratation et à un apport suffisant en minéraux.



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. Posez toutes les questions que vous pourriez avoir à ce propos 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 de l'intestin grêle. Veuillez en parler à votre médecin ou à votre spécialiste de la stomie.

### Aliments riches en fibres

Dans des cas exceptionnels, les aliments riches en fibres peuvent bloquer le passage des selles dans l'iléostomie. Dans ce cas, veuillez consulter immédiatement votre médecin.



Parmi les aliments riches en fibres, on peut par exemple citer les asperges, les artichauts, les oranges ou les champignons. Ils doivent être coupés en petits morceaux et mangés en petites quantités. Et bien entendu, n'oubliez pas de bien mâcher !