

### 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 dépôts, de formations granuleuses dans la poche ou de petits cristaux au niveau de la stomie

Le cas échéant, il se peut que l'écoulement soit entravé. Il est également possible que des calculs urinaires se soient formés. C'est aussi pour cette raison que vous devez boire suffisamment. Par sécurité, parlez-en à votre médecin ou à votre spécialiste de la stomie.

### Calculs rénaux

En cas de calculs rénaux, il est toujours important de consulter votre médecin et de suivre un traitement. Si une tendance aux calculs rénaux a été constatée, la composition de votre régime alimentaire doit être examinée à titre préventif car il existe des différences dans la formation des calculs. Faites-vous conseiller.

Le tableau suivant vous donne un bref aperçu, mais ne remplace en aucun cas un conseil professionnel.

#### Effet des aliments sur l'urine

(exemples)

##### Le pH est acidifié :

aliments d'origine animale

tisanes pour les reins, jus d'airelles rouges

eau minérale qui acidifie le stock de sels minéraux (par ex. Apollinaris)

##### Le pH est alcalinisé :

aliments d'origine végétale

agrumes

eau minérale qui alcalinise le stock de sels minéraux (par ex. Fachinger)

### 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 urostomie

Redécouvrir progressivement le plaisir de manger après une stomie

## Revenir à une normalité équilibrée 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. Mais si vous le souhaitez, vous pouvez veiller encore plus à vous nourrir sagement.

Rappelez-vous que votre bien-être repose en grande partie sur une alimentation équilibrée qui est à la fois à votre goût et bienfaisante pour votre âme. Bien entendu, les boissons que vous consommez jouent aussi un rôle. Il n'existe pas de régime spécial pour les personnes ayant une urostomie, sauf si vous présentez une maladie sous-jacente qui nécessite le suivi d'un régime alimentaire particulier (par ex. diabète).

Nous souhaitons vous fournir des astuces éprouvées et des informations utiles qui vous permettront de retrouver une vie normale et de reprendre du plaisir à manger et à boire.

### Bon à savoir

Dans le cas d'une **urostomie**, le corps élimine l'urine par gouttes 24h sur 24.

 Vous pouvez considérablement influencer l'élimination de l'urine en adoptant certains comportements concernant votre façon de manger et de boire. Par exemple, cela fait une grande différence si vous avez bu la quantité quotidienne recommandée de deux litres avant environ 17h00.

### Pendant les 3 à 4 premières semaines

Pendant les premiers temps après l'opération, vous devez privilégier une **nourriture diététique**. Cela signifie qu'il faut éviter les aliments trop lourds, trop gras et manger plutôt 4 à 6 petites portions que 3 repas copieux. Vous devez aussi boire en grande quantité afin de prévenir une infection urinaire.

 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. De plus, notez bien que vous perdez plus d'eau par la peau en été et que vous devez donc boire d'autant plus.

Dans le cas d'une urostomie, qui a été placée en lien avec une opération sur une partie de l'intestin (par ex. conduit iléal), il est tout à fait normal que des **mélanges visqueux** apparaissent dans la poche continente.

 Si l'évacuation de mucus obstrue l'écoulement de l'urine, il existe des moyens de fluidifier le mucus dans la poche.

### Éviter les infections urinaires

Si une dérivation des uretères a été posée à travers la paroi abdominale ou sur un segment de l'intestin, des bactéries peuvent pénétrer dans les voies urinaires et atteindre même les reins. Dans ce cas, une infection urinaire apparaît.

 Buvez suffisamment ! Les infusions et les tisanes pour les reins sont particulièrement bénéfiques, tout comme l'eau minérale.

Si vous avez de manière générale une tendance à avoir des **infections urinaires**, vous pouvez prévenir de telles infections en choisissant bien les boissons et les aliments que vous consommez.

 Les airelles rouges et leurs cousines canadiennes, les canneberges, se sont établies comme la référence en la matière : elles contiennent des substances qui protègent les muqueuses des voies urinaires contre les «attaques» de bactéries. Elles peuvent être consommées à titre préventif. L'effet dure en règle générale pendant 10 heures.

Une consommation excessive de **boissons alcoolisées** peut intensifier l'écoulement de l'urine.

 C'est pourquoi vous devez limiter votre consommation d'alcool à de petites quantités et observer attentivement la manière dont réagit votre excrétion d'urine. Si votre taux d'acide urique est élevé, il est recommandé de renoncer à l'alcool.

### Médicaments

Notez que la modification du tractus urinaire peut influencer l'effet des médicaments. Certaines substances actives modifient l'odeur et la concentration des urines. Du fait de votre stomie, il se peut que vous remarquiez ces caractéristiques pour votre urine de manière plus prononcée. En cas de questions, adressez-vous à votre médecin ou au personnel de santé spécialiste de la stomie. En effet, **la couleur et l'odeur de l'urine** en disent également beaucoup sur l'impact de l'alimentation. Pensez tout simplement à la betterave et aux asperges.

 Notez les aliments auxquels vous réagissez d'une manière ou d'une autre. Et gardez à l'esprit qu'une coloration ou une forte odeur peut indiquer aussi la présence d'une infection urinaire. En cas de doute, consultez un médecin.