

Bien manger avec une stomie

Conseils alimentaires pour mieux vivre au quotidien

Les 5 bons réflexes



Des conseils sur mesure

Votre équipe les adapte à votre type de stomie, à votre transit et à votre tolérance.



Allez-y progressivement

Après l'opération, réintroduisez les aliments petit à petit, en commençant par les textures faciles à digérer.



Fractionnez si besoin

Si la digestion est difficile, répartissez votre alimentation en plusieurs petits repas.



Buvez suffisamment

Entre 1,5 et 2 L par jour, à adapter selon vos pertes digestives ou urinaires.



Mâchez lentement

Prenez le temps de bien mâcher chaque bouchée.

Après l'opération : 2 étapes

1

Juste après l'opération (environ 15 premiers jours)

Vous suivez le régime prescrit par votre médecin.



À privilégier

- **Féculents raffinés** : riz, pâtes, semoule fine
- Pain au levain
- Compotes
- Viandes maigres et poissons
- Produits laitiers doux (chèvre ou brebis de préférence)
- Fibres solubles (douces pour l'intestin)



À éviter

- **Fibres irritantes** : choux, légumes secs, aliments complets
- Crudités
- Aliments gras
- Aliments épicés



Hydratation renforcée : buvez en petites quantités, mais souvent.

2

À distance de l'opération (après 3 à 4 semaines)

- ✓ Vous réintroduisez **progressivement tous les groupes d'aliments**.
- ✓ Des ajustements sont possibles **selon votre type de stomie** (voir page suivante).
- ✓ Objectif : une alimentation **équilibrée et variée**, sans interdictions strictes.



Iléostomie

Risque de déshydratation et de perte de sels minéraux.

OBJECTIFS

Compenser les pertes, limiter les diarrhées et éviter les aliments qui risquent de boucher l'intestin (occlusion).

- ✓ Buvez régulièrement : eau, bouillons, solutions de réhydratation.
- ✓ Eau de Vichy (riche en sels minéraux) : 0,5 L par jour.
- ✗ Limitez le café, l'alcool et les boissons gazeuses.
- ✓ Favorisez les aliments qui ralentissent le transit : riz, banane, carotte cuite, pomme râpée, tapioca.
- ✗ Évitez les aliments filandreux ou difficiles à digérer : céleri, poireau, champignons crus, maïs, noix.
- ✓ Ajoutez un peu de **sel supplémentaire** à vos repas.



Colostomie

Votre transit est plus proche de la normale.

OBJECTIFS

Régulariser le transit et limiter les gaz et les odeurs.

- ✓ Repérez les aliments qui constipent (riz, pommes de terre, banane) ou qui accélèrent le transit (pruneaux, légumes verts, jus de fruits).
- ✗ En cas d'inconfort, évitez les excès de crucifères (choux, brocoli...), d'oignons et de légumineuses.
- ✓ Gardez une **hydratation adaptée**.



Urostomie

Vos urines sont à surveiller : aspect, odeur et acidité (pH).

OBJECTIFS

Prévenir les infections urinaires, les calculs et les irritations de la peau.

- ✓ Buvez abondamment : environ 2 L par jour.
- ✗ Limitez le café, le thé noir et l'alcool : ils acidifient les urines et peuvent les irriter.
- ✓ Certains aliments modifient l'acidité ou la couleur de vos urines (voir page 4).
- ✓ Favorisez les **canneberges** : elles acidifient doucement les urines et aident à prévenir les infections.



Chaque organisme réagit différemment : ces listes sont des **repères**. Notez ce que vous tolérez ou non dans la page « Mes repères ».



Ils ralentissent le transit



Riz Pâtes Semoule Tapioca Pomme de terre
Carottes cuites Patate douce Courgettes Courges Avocat
Myrtilles Coing Banane mûre Châtaignes
Soda Sucreries Biscuits industriels
Viande rouge Psyllium



Ils accélèrent le transit



Légumes verts Salades Crudités Chou Fenouil
Fruits secs : Pruneaux Figues Abricots
Fruits frais : Kiwis Poires Figues Rhubarbe Pêches Cerises...
Jus de fruits Café Plats épicés Huile Graines de chia Psyllium réhydraté



Ils provoquent des gaz et des odeurs



Choux Brocoli Chou-fleur Crudités
Lentilles Pois chiches Haricots secs
Oignon Ail Poireau
Pâtisseries riches en matières grasses
Saucissons Lait de vache Fromage de vache
Soda Bière Chewing-gum

Urostomie : ce qui change vos urines



Odeur

- Asperge
- Ail et oignon
- Poisson



Couleur

- Betterave : urines rouges
- Rhubarbe : urines brunes
- Certains médicaments (vitamines B, rifampicine)

Acidité des urines (pH)



Acidifiants

Rendent les urines plus acides

Viande

Poisson

Œufs

Fromages



Alcalinisants

Rendent les urines moins acides

Fruits et légumes

surtout : Agrumes

Épinards

Banane

Pomme de terre



Bon à savoir : les canneberges acidifient doucement les urines et aident à prévenir les infections.

Mes repères



Ce que je tolère bien

.....

.....

.....

.....



Ce qui me gêne

.....

.....

.....

.....

Mon équipe

Infirmière stomathérapeute : Tél. :

Diététicien(ne) : Tél. :

Médecin / service : Tél. :

Vous n'êtes pas seul(e) : n'hésitez pas à poser toutes vos questions à votre équipe.