



ALIMENTATION ET ILÉOSTOMIE

Le saviez-vous ?



Les repas doivent être adaptés en fonction du transit et de votre tolérance.

Il est important d'être vigilant au contenu de vos assiettes pour mettre en avant les aliments non tolérés (provoquant un inconfort, une augmentation du débit de la stomie). Pour cela un relevé alimentaire peut être mis en place, pour vous aider.

Tout est question d'équilibre : choix, association des aliments, quantités consommées, etc. L'objectif est un retour vers une alimentation la plus équilibrée et diversifiée possible.

1. Mangez des **petits morceaux** et prenez le temps de bien mastiquer

Le broyage mécanique et l'action de la salive permettent une **meilleure digestion** et assimilation des nutriments.

2. **Enrichissez** vos repas

En raison du syndrome de grêle court, **vous n'absorberez qu'en petite quantité l'énergie présente dans vos repas**. Pour palier à cela, il faut enrichir vos repas, c'est-à-dire augmenter l'énergie présente dans le plat en ajoutant du beurre, du fromage râpé, de la poudre de lait, du fromage fondu, de la crème, etc.

Il est également conseillé de manger régulièrement dans la journée et ne pas hésitez donc à faire des collations.

3. Mangez des **féculents**

Il est indispensable d'avoir une portion de féculents à chaque repas. **Dans un premier temps des féculents raffinés** (« blanc ») car ceux complets sont sources de fibres pouvant impacter le volume des selles. *Quelques exemples : pâtes, riz, semoule, pomme de terre, pain blanc, etc.*

4. **Vigilance** sur certaines protéines

Les produits laitiers ne sont pas à proscrire en systématique mais peuvent apporter un inconfort en fonction de votre tolérance personnelle.

Les légumineuses, sont à introduire en dernier, encore une fois, en fonction du débit de votre stomie. Il faudra les privilégier sous forme mixée type houmous ou dans une soupe.



En cas **d'arrêt de transit** ou **d'augmentation du débit** de la stomie : prévenez votre infirmière et également l'HAD.

En cas d'augmentation du débit de la stomie :

- Supprimer pendant 48h les laitages et les légumes (sauf les carottes).
- Consommer du riz bien cuit, des pâtes et/ou de la semoule, de la compote de coing, d'abricot.
- Un ralentisseur de transit peut être mis en place sur avis médical.

5. Les légumes à **intégrer au fur et à mesure**

Lors de la réintroduction des aliments à base de fibres, il sera indispensable **d'introduire 1 aliment par repas**. Cela vous permettra d'identifier plus facilement l'aliment responsable d'une intolérance.

Dans un premier temps, ils doivent être sous forme de potage et purée. **Bien épucher et épépiner les légumes.**

Privilégiez les légumes peu fibreux : carottes, endives, pointes d'asperges, blanc de poireaux, laitues, betteraves, courgettes, tomates, courges. Ensuite vous pourrez réintroduire les légumes bien cuits.

Vigilance à garder sur les légumes crucifères (choux, choux de Bruxelles, choux fleur, etc) qui seront à réintroduire en dernier, en fonction de votre transit et en petite quantité dans un premier temps.

6. Les fruits d'abord sous **forme de compote**

Privilégiez dans un premier temps les fruits sous forme de compote, en compoté puis cuit et enfin bien mûrs. Éviter les pruneaux, qui ont des propriétés laxatives.



Evolution des textures des fruits et légumes



7. Ne pas hésiter à **saler vos plats**

Le sel va permettre de **retenir l'eau et ainsi limiter les diarrhées**. Saler vos plats pour pallier les pertes. Ne pas hésiter à consommer des biscuits apéritifs, de la charcuterie, des bouillons de légumes ou de viandes, du fromage.

8. Restez **hydratés**

Vous devez boire environ 1,5L par jour. **L'eau de Vichy St Yorre est recommandée car elle est fortement dosée en sodium et en bicarbonates**. Cette eau facilite la digestion.

Éviter les sodas, les boissons très sucrées, l'eau plate, le thé, le café et l'alcool car cela peut provoquer des augmentations débits.