



# Tous nos conseils pour s'alimenter avec une iléostomie

Manger est un besoin pour le corps mais c'est aussi un plaisir pour les papilles. Avoir une stomie ne doit pas vous empêcher de vous régaler ! Ces conseils vous aideront à adapter votre alimentation, sans privation.



1

## Hydratez-vous

Une iléostomie entraîne une perte plus importante de liquide et minéraux, surtout pendant les premiers mois après l'opération. Il est important de **boire entre 6 à 8 verres d'eau par jour pour ne pas souffrir de déshydratation**, en intégrant des eaux contenant du sodium telles que les eaux Vichy Célestin (selon les conseils de votre médecin). Vérifiez la couleur de vos urines, si vous remarquez une coloration foncée, vous ne vous hydratez pas assez !



2

## Préférez les petites quantités réparties sur la journée

Prenez l'habitude de **manger en petite quantité, plusieurs fois par jour** : petit-déjeuner, déjeuner, dîner et deux collations. Pensez à manger lentement, en machant soigneusement vos aliments pour réduire le risque d'obstruction de votre stomie.

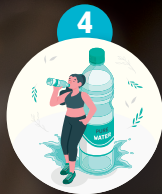


3

## Ecoutez votre corps

Lorsque vous commencez à réintroduire tout type d'aliments dans votre régime alimentaire, vous remarquerez peut être que vous digérez moins certains d'entre eux. Vous pouvez **tenir un journal de votre alimentation** en notant les effets observés afin d'apprendre à les repérer. Il est alors préférable d'éviter leur consommation, au moins pendant un certain temps, pour un meilleur confort digestif. Vous pourrez les réintégrer ensuite, petit à petit.





## Les bons gestes en cas de diarrhée

En cas de diarrhée, il est très important de **boire suffisamment pour compenser la perte d'eau**. Privilégiez aussi les aliments qui épaississent les selles comme le riz, les pâtes et les pommes de terre en réduisant votre consommation de légume pendant quelque temps. Pesez-vous régulièrement et alertez votre médecin en cas de perte de poids importante.



## Quelques aliments et leurs caractéristiques

Certains aliments peuvent avoir des effets plus ou moins indésirables sur votre transit. Ceux-ci ne sont pas à proscrire mais il peut être utile de les connaître pour modérer leur effets en cas de besoin.

- Ceux qui peuvent obstruer votre stomie : les noix, les fruits secs, les asperges, les haricots et les légumes croquants crus...
- Ceux qui majorent la production de gaz : les oignons, le chou, les chewing-gums et les boissons gazeuses...
- Ceux qui constipent : le riz, les pâtes, les carottes, les bananes et la déshydratation.....
- Ceux qui accélèrent le transit : les pruneaux, la glace, les épinards, les sauces et les fritures...

## Découvrez **MémoStomie™**, l'application pour prendre soin de votre stomie au quotidien

MémoStomie™ vous fournit différents articles et outils utiles.

### Un doute sur l'utilisation de votre matériel ?

Demandez à votre stomathérapeute de la prendre en vidéo lorsqu'elle réalise vos soins. **Chargez ensuite la vidéo sur l'application pour la visionner dès que besoin !**



Téléchargez **MémoStomie™** gratuitement en scannant le QR code



## Une question ? Besoin d'aide ?

Nos conseillers du Service Relations Utilisateurs sont à votre écoute, du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.



téléphone au :

**0 800 01 58 68**

Service & appel gratuits



e-mail à :

[contact.france@coloplast.com](mailto:contact.france@coloplast.com)




Vincent et Katell,  
Intercuteurs du Service Relations  
Utilisateurs Coloplast

Soins des stomies / Continence / Soins des plaies / Urologie interventionnelle

Laboratoires Coloplast - SAS : Société par actions simplifiée  
Siège social : Les Jardins du Golf - 6 rue de Rome 93561 Rosny sous bois CEDEX France  
Capital social : 22 001 980 Euros - RCS BOBIGNY : 312 328 362 - SIREN : 312 328 362  
SIRET : 312 328 362 00040 - CODE NAF (ex APE) : 4646Z  
N° TVA Intracommunautaire : FR 18 312 328 362

[www.coloplast.fr](http://www.coloplast.fr) Le logo Coloplast est une marque enregistrée par Coloplast A/S,  
DK-3050 Humlebaek. © Tous droits réservés aux Laboratoires Coloplast - Réf 28705 - Août 2022 - PA

 **Coloplast**