

S'alimenter après une colostomie

Éducation du patient

Coloplast®
Professional

Vous ne devriez pas modifier votre régime alimentaire, à moins qu'une diète spéciale vous soit prescrite par votre médecin. Certains aliments produisent plus de gaz (flatulences) et d'odeurs que d'autres et, avec le temps, vous apprendrez à reconnaître les effets de ces aliments.

Gaz

Les gaz se produisent lorsque les glucides que vous consommez réagissent avec les bactéries saines présentes dans votre gros intestin. Le passage des gaz depuis votre colostomie après avoir mangé des aliments qui produisent des gaz peut prendre de cinq à six heures.

Vous pouvez acheter des produits qui réduisent les gaz. Vous devrez toutefois consulter votre médecin avant de prendre toute nouvelle médication.

Pour prévenir les gaz excessifs : évitez de sauter des repas, buvez lentement plutôt qu'à grands traits, évitez de boire à la paille, évitez de mâcher de la gomme la bouche ouverte et évitez de fumer. Le ronflement et la respiration par la bouche pendant le sommeil peuvent causer le gonflement du sac pour stomie.

Odeur

Le seul moment où vous devriez percevoir une odeur est lorsque vous videz le sac. Vous pouvez ajouter à votre sac quelques gouttes spécialement conçues pour lubrifier et réduire les odeurs à la vidange du sac. Le lubrifiant désodorisant Brava® de Coloplast en est un exemple parfait.

Vous pouvez également prendre un médicament oral qui aide à contrôler les odeurs. Consultez votre médecin ou stomathérapeute pour savoir si ce genre de produit vous convient.

Aussi, vous pourriez garder dans votre sac à main ou poche de pantalon un désodorisant pour réduire les odeurs après avoir utilisé les toilettes publiques.

Diarrhée

Des selles molles et liquides peuvent être causées par la prise de certains médicaments, et notamment les antibiotiques, par une intolérance alimentaire ou par une maladie dont les symptômes s'apparentent à la grippe. Si vous avez la diarrhée, il serait utile d'adopter un régime sans irritants gastriques, comprenant des aliments constipants, y compris riz, pâtes, fromage, banane et compote de pommes.

La diarrhée entraîne une perte d'eau, de sodium et de potassium. Par conséquent, il est fortement conseillé de boire beaucoup de liquide supplémentaire, soit 250 ml d'eau chaque fois que vous videz votre sac. Les boissons énergétiques peuvent aider à combler la perte en sodium et potassium. Si la diarrhée persiste, il est possible que votre médecin vous prescrive un antidiarrhéique.

Constipation

Il se peut que vous soyez constipé, comme vous l'étiez avant votre opération. De plus, l'impaction peut se produire lorsque les selles n'atteignent pas le fond du sac et demeurent autour de la stomie, ce qui peut entraîner une infiltration sous le protecteur cutané. Pour éviter la constipation et l'impaction, adoptez une diète riche en fibres, fruits, légumes et en grains (pains et céréales).

Buvez de 6 à 8 verres de liquide (250 ml) par jour avec l'approbation de votre médecin. Dans certains cas, votre médecin peut vous suggérer de prendre un laxatif doux pour soulager la constipation. Consultez votre médecin avant de prendre tout laxatif.

Aliments produisant des gaz (flatulences) :

- Bière
- Boissons carbonisées
- Brocoli
- Chou
- Fèves
- Oignons
- Choux de Bruxelles
- Concombre
- Œufs
- Poivrons doux

Aliments causant une odeur inhabituelle des selles :

- Poisson
- Œufs
- Ail
- Fèves
- Navet
- Fromage
- Légumes de la famille des choux (brassicacée)
- Champignons

Aliments qui épaississent les selles :

- Pouding
- Beurre d'arachide crémeux
- Pommes cuites/compte de pommes
- Pâtes
- Riz
- Fromage
- Pain
- Patates
- Bananes
- Craquelins
- Avoine découpée
- Son d'avoine

Aliments susceptibles de réduire les odeurs :

- Yogourt
- Persil frais
- Babeurre

Aliments susceptibles de ramollir les selles :

- Alcool de tout type
- Jus de pruneaux
- Thé, café et boissons gazeuses contenant de la caféine
- Chocolat
- Légumineuses (haricots, pois chiches, fèves au lard, lentilles)
- Aliments épicés
- Réglisse noire

Renseignements additionnels

ISPSC : _____

Médecin : _____

Fournisseur de produits pour stomie : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse : _____

Directives particulières

Les recommandations et renseignements fournis dans la présente documentation ne doivent pas remplacer un avis médical ou un diagnostic personnel.