



# DIETETIQUE DES STOMISES DIGESTIFS

Tampon E.T

	PRÉNOM - NOM	FONCTION	DATE
<b>REDACTION</b>	A SIMON chef de projet H BOUQUET D CHAUMIER G LANGLOIS M PAGES V SIMLER	Stomathérapeutes	Août 2017
<b>VALIDATION</b>	Conseil administration AFET	Stomathérapeutes	Octobre 2017

Quel que soit le type de stomie, en dehors d'un problème particulier et/ou des aversions du patient, il n'est pas nécessaire de faire un régime.

Aidez-vous des documents remis par la diététicienne du service et des consignes médicales



## I CONSEILS GENERAUX

- Manger lentement, dans le calme, à heures régulières
- Fractionner l'alimentation : plusieurs repas par jour (5/6) au début, peut être une aide à la reprise alimentaire
- Bien mastiquer les aliments
- Boire de préférence en dehors des repas
- Apports hydriques = 1,5 à 2 litres / jour
- Adapter vos apports selon vos activités physiques et selon la température ambiante et corporelle
- Introduire un nouvel aliment par jour pour juger de votre tolérance
- Contrôler votre poids régulièrement au début = 1 fois par semaine toujours dans les mêmes conditions
- Apprenez à connaître les aliments qui modifient votre transit ou qui peuvent entraîner de petits désagréments

## **II ALIMENTS LAXATIFS (= ACCELERATEURS DE TRANSIT)**

- Lait cru, glaces
- Son de blé, flocons d'avoine
- Prunes, pruneaux, kiwis, cerises et jus associés
- Légumes à fibres longues (par exemple : haricots verts) , fruits et légumes crus, jus d'orange
- Aliments gras, choucroute, épices fortes
- Thé, café

## **III ALIMENTS CONSTIPANTS (= RALENTISSEURS DE TRANSIT)**

- Pommes de terre, certains légumes cuits (carottes)
- Riz
- Chocolat, bananes, maïs, noix, raisins secs
- Pain blanc, toast
- Lait cuit

## **IV ALIMENTS PROVOQUANT DES FLATULENCES (GAZ)**

- Œufs, asperges, maïs
- Tous les choux, légumes secs, oignon, ail
- Poireaux, salsifis, artichauts, navets, champignons
- Boissons gazeuses
- Plats en sauce

## **V ALIMENTS LIMITANT DES FLATULENCES**

- Yogourt, fromage blanc
- Airelle et jus d'airelles, tisanes,
- Fenouil, anis, cumin
- Produits à base de charbon

## **VI ALIMENTS PROVOQUANT DES ODEURS**

- Œufs, viandes faisandées, poissons
- Charcuterie, fromages fermentés
- Ail, oignons, asperges, champignons

## **VII ALIMENTS LIMITANT LES ODEURS**

- Salade verte, épinards, persil, airelles
- Yogourt, fromage blanc
- Produits à base de charbon

## **VIII ALIMENTS POUVANT COLORER LES SELLES**

- Boudin noir, épinard
- Médicaments à base de fer
- Betteraves

## **IX ALIMENTS POUVANT OBSTRUER LA STOMIE**

- Noix, graines, maïs, lentilles, noix de coco
- Peau de saucisson ou saucisse
- Gros morceaux de viande, pommes, champignons, asperges
- Crevettes, crabe, homard

## **X ALIMENTS POUVANT IRRITER LA PEAU PERISTOMIALE**

- Agrumes, jus de fruits
- Alcool, vinaigre, aliments trop épicés
- Poivrons, tomates

Seuls les aliments pour lesquels vous avez identifié une intolérance sont à éviter.

Vous devez essayer des aliments dont vous avez envie et établir votre propre liste des aliments non tolérés