

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES POUR LES PERSONNES PORTEUSES D'ILÉOSTOMIE



RAAC
Récupération améliorée après la chirurgie

Les recommandations nutritionnelles suivantes vous aideront à reprendre une alimentation normale le plus rapidement possible après votre chirurgie. Notez que peu de restrictions alimentaires s'appliquent. Cependant, vous devez tout de même prêter attention à certains éléments de votre alimentation afin d'éviter la déshydratation, de prévenir les blocages de votre iléostomie et de bien gérer vos symptômes.

RÈGLES DE BASE

- Il est important de **manger lentement** et de **bien mastiquer**.
- Prenez vos **repas à heures fixes** afin de réduire le nombre d'évacuations journalières. Vous ne pouvez empêcher l'écoulement intestinal en ne mangeant pas.
- Mangez des **aliments riches en fibres** selon votre tolérance.
 - Les fibres solubles sont à privilégier, car elles gonflent dans les intestins et forment un amas gélatineux, ralentissant ainsi la digestion et améliorant l'absorption de l'eau et des nutriments.
 - Exemples d'aliments riches en fibres solubles : poire, pomme, banane, gruau, avoine, orge, carotte cuite, patate douce, haricots verts, légumineuses, psyllium.
- Après votre opération, consultez sans faute votre **pharmacien** afin de vérifier si un ajustement de votre médication est nécessaire.



BIEN S'HYDRATER : BOIRE AU MINIMUM 2 LITRES DE LIQUIDE PAR JOUR

- Buvez des liquides tout au long de la journée. **N'essayez pas de réduire le volume de selles produit par votre iléostomie en limitant votre consommation de liquide**, en particulier au cours des 6 à 8 semaines suivant la chirurgie, vous risquez de vous déshydrater.
- Une langue foncée, la bouche sèche, des maux de tête, des nausées et des crampes musculaires sont des signes de déshydratation, si vous les ressentez, il est urgent d'augmenter votre consommation de liquide.
- Les meilleurs choix sont : l'eau, le lait et les substituts du lait, les jus de fruits dilués, les infusions, le jus de tomates ou de légumes, le bouillon de poulet, etc.

En voyage à l'étranger, boire de l'eau bouillie ou embouteillée.



CONSOMMER DU SODIUM (SEL) ET DES ALIMENTS RICHES EN POTASSIUM (SELON LES RECOMMANDATIONS DE VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ)

Le sodium et le potassium sont excrétés en plus grande quantité dans votre iléostomie, ils sont habituellement réabsorbés par le côlon. Il est donc très important que vous ne restreigniez pas le sodium (sel) dans votre alimentation et que vous consommiez des aliments riches en potassium, tels que les fruits et les légumes (pomme de terre, banane, orange et jus d'orange dilué, jus de tomate ou de légumes), le lait et les substituts du lait.

PRÉVENIR LES BLOCAGES ALIMENTAIRES À LA STOMIE

Un arrêt soudain des selles dans votre stomie ou des selles formées d'eau seulement et la présence de douleurs abdominales (crampes, enflure de la stomie, distension abdominale) peuvent traduire la présence d'un blocage alimentaire. Cela survient lorsque des aliments à forte teneur en fibres sont de la difficulté à passer au travers de l'intestin et à être évacués par la stomie. Si cela vous arrive, il est important d'aller consulter pour obtenir les soins appropriés.

En prévention, il est important :

- D'éviter ou de manger en très petite quantité les aliments suivants, pour les 6 à 8 semaines qui suivent la chirurgie :
 - Légumes crus en général (carottes, céleri, salade de chou, etc.);
 - Champignons, maïs entier, maïs éclaté;
 - Fèves germées, pois, pois mange-tout;
 - Pelures des légumes et des fruits (pelures des tomates, des pommes de terre, des pommes, des raisins, etc.);
 - Membres des agrumes et autres fruits aigres (ananas, agrumes, fruits séchés);
 - Légumineuses comme les haricots noirs, blancs ou rouges, les pois chiches, les lentilles, fèves au lard, soupe aux pois, etc.;
 - Noix et graines entières (à l'exception des beurres de noix et graines crémeux);
 - Viandes dures et coriaces (très fibreuses) et certaines saucisses (francfort).
- Par la suite, une fois que votre stomie est guérie, vous pouvez ajouter des aliments énumérés ci-dessus à votre alimentation en suivant ces recommandations :
 - Faites-le un aliment à la fois. Ceci vous aidera à voir les effets de chaque aliment sur le volume de selles produit par votre iléostomie;
 - Commencez par de petites quantités d'aliments bien cuits. Les aliments cuits sont plus faciles à digérer que les aliments crus;
 - Si vous tolérez l'aliment, augmentez la quantité la prochaine fois.

MAÎTRISER VOS SYMPTÔMES

Certains aliments peuvent être la cause de certains désagréments (gaz, constipation, crampes, etc.). Si cela vous arrive, tentez de diminuer ou de cesser la consommation de ces aliments pendant quelques semaines pour voir si votre état s'améliore. S'il ne s'améliore pas, recommencez à manger ces aliments. Au besoin, référez-vous au tableau à la page suivante pour avoir plus de détails.

Soyez à l'affût et découvrez ce qui fonctionne pour vous. Et n'oubliez pas que chaque personne a un niveau de tolérance différent.

Pour vous faciliter la tâche, essayez de tenir un **journal de votre alimentation**. Celui-ci pourrait vous aider à mieux déterminer quels aliments ou boissons pourraient être la cause de vos problèmes. Dans votre journal, notez :

- Ce que vous mangez et buvez;
- L'heure à laquelle vous avez mangé ou bu;
- Les symptômes que vous avez eus.

Symptômes	Recommandations
Odeurs	<ul style="list-style-type: none"> • Certains aliments peuvent occasionner des odeurs plus prononcées lorsque vous videz ou changez votre sac. Cela est normal, mais si cela vous indispose, vous pouvez limiter la consommation des aliments suivants : <ul style="list-style-type: none"> ○ Oignon, ail, asperge, légumes de la famille des choux (chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, brocoli); ○ Œufs, poisson, aliments épicés, fromages vieilliss; • Les suppléments de vitamines et les médicaments peuvent également occasionner des odeurs. Consultez votre médecin ou pharmacien avant de faire des changements. • À l'inverse, une consommation quotidienne de yogourt, de babeurre et de persil frais peut aider à atténuer l'odeur.
Flatulences	<ul style="list-style-type: none"> • Éliminez ou diminuez la consommation des produits suivants : <ul style="list-style-type: none"> ○ Légumes de la famille des choux (chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, brocoli); ○ Oignon, poireau, maïs; ○ Légumineuses : pois chiches, fèves rouges, lentilles, etc.; ○ Boissons gazéifiées, alcool (bière, vin, etc.); ○ Café; ○ Produits laitiers, tentez les produits sans lactose. • Évitez de parler en mangeant, de boire avec une paille, la gomme à mâcher et, s'il y a lieu, diminuez le tabac.
Diarrhée (fort volume de selles, plus de 1 litre (4 tasses) par jour)	<ul style="list-style-type: none"> • Buvez 1 à 2 litres (4 à 8 tasses) de liquide supplémentaire (voir les bons choix à la page 1). • Ne restreignez pas votre consommation de liquide pour maîtriser un fort volume de selles causé par la stomie. Ceci pourrait entraîner ou aggraver un état de déshydratation. • Tentez le lait sans lactose. Le yogourt et les fromages faibles en gras sont habituellement mieux tolérés. • Ajoutez 5 ml de sel (1 c. à thé) au cours de la journée ou mangez des aliments riches en sel (biscuit, soda salé, bretzel, etc.). • Augmentez votre consommation d'aliments riches en potassium (banane, pomme de terre, jus d'orange dilué, lait, jus de tomate). • Limitez les légumes crus et les fruits frais. Les fruits en conserve et en compote sont habituellement mieux tolérés. • Diminuez votre consommation de caféine (café, thé, chocolat, boisson gazeuse). • Évitez l'alcool. • Diminuez les aliments riches en gras (friture, lait entier, fromages gras, beurre, huile) et en sucre concentré (sucre, miel, bonbons, pâtisseries), car ils accélèrent le transit intestinal. <p>Aliments pouvant aider à épaissir vos selles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compote de pomme, banane, potage de légumes; • Fromage, yogourt; • Gruau, pâtes alimentaires blanches, riz blanc, tapioca, pain grillé; • Beurre d'arachide crémeux; • Bretzels. <p>Voici une solution de réhydratation maison que vous pouvez boire (½ tasse à la fois) tout au long de la journée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 tasses d'eau + 2 tasses de jus d'orange non sucré et sans pulpe + ½ c. à thé de sel; <p>Vous pouvez aussi vous procurer du Gastrolyte™ ou du Gatorade™ afin de compenser les pertes de minéraux.</p>

