Conseils diététiques pour prendre soin de sa colostomie

Coloplast

Manger et bien s'hydrater sont des besoins vitaux. Bien manger entraîne un bien-être inégalable. C'est un régal des papilles, des yeux et des narines. Bien s'hydrater, c'est s'assurer d'une bonne absorption des aliments.

En mangeant, nous nourrissons notre corps mais nous vivons également des moments de partage et de convivialité en famille ou entre amis. Il est essentiel pour vous de retrouver ces instants de détente et ce lien social.

Prendre de bonnes habitudes avant la chirurgie vous permettra d'adapter plus facilement votre alimentation et votre hydratation après la chirurgie.

Une fois la période post-opératoire passée et en l'absence d'autres pathologies entraînant des restrictions alimentaires, il est indispensable que vous retrouviez le plaisir de manger. **En effet, votre corps se réadapte progressivement, vous pouvez reprendre petit à petit vos habitudes alimentaires.**

Pour reprendre une alimentation « plaisir », il va déjà falloir vous rassurer : l'écoute de votre corps et de ses réactions vous permettra de reconnaître les aliments qui vous conviennent et ceux qui peuvent entraîner chez vous des désagréments.

Il n'y a pas de règle générale, chaque individu a ses particularités. Toutefois, si les professionnels de santé qui vous entourent vous ont recommandé une alimentation particulière, il est fortement conseillé de la respecter.

Nutrition

Quelques conseils *avant* la chirurgie

Pour améliorer votre récupération post-opératoire, il est important de bien se préparer à la chirurgie. C'est pour cela que vous serez amené(e) à :

- Pratiquer une **activité sportive** afin d'avoir une bonne masse musculaire
- Voir une **diététicienne ou un médecin nutritionnist**e afin de s'assurer que vous vous alimentez convenablement
- Mettre en place une **alimentation sans résidu** 5 jours avant l'opération. Le but est de diminuer le volume des selles pour améliorer la préparation intestinale
- Prendre une **préparation colique** pour permettre au chirurgien de visualiser la totalité de la muqueuse colique et limiter les risques de complication
- Revoir votre stomathérapeute pour identifier l'appareillage qui pourrait vous convenir

Quelques conseils *après* la chirurgie

Plus tôt vous reprendrez votre alimentation habituelle après l'intervention, plus vite votre système intestinal fonctionnera de nouveau normalement. Il faudra néanmoins faire **quelques adaptations afin de solidifier vos selles et maintenir une bonne hydratation** :

- Mangez peu mais plus régulièrement en prenant le soin de bien mâcher vos aliments
- Préférez des aliments faciles à digérer pour favoriser votre rétablissement

Vous pouvez manger **tous les aliments sans restriction particulière** mais il est bon de savoir que certains aliments auront des effets particuliers sur les effluents de votre stomie.

Consommez des fruits et légumes bien cuits sans peau et sans pépin pour faciliter la digestion, incluez des protéines maigres pour favoriser la récupération des tissus et intégrez des graisses saines comme l'huile d'olive pour fournir des acides gras essentiels.

Pour vous aider à les identifier, des **fiches mémo** sur la nutrition ont été pensées pour vous à la fin du livret.

Dénutrition : éléments clés de surveillance

La dénutrition est la conséquence d'un **déséquilibre nutritionnel entre les entrées et les sorties énergétiques dans le corps**. Il est donc primordial de **s'assurer d'un bon équilibre nutritionnel pour prévenir les complications.**

Deux éléments principaux sont particulièrement à surveiller : la perte de poids involontaire et la réduction de la prise alimentaire pendant plus de deux semaines.

Comment prévenir la dénutrition ?

- Se peser 2 fois par semaine initialement puis 1 fois par semaine
- Mettre en place une alimentation orale diversifiée
- Mettre en place une alimentation hyperénergétique, hyperprotéique et solide : enrichir les repas et fractionner l'alimentation (repas fréquents, peu copieux)
- Introduire des fibres solubles puis secondairement des fibres insolubles, toujours en association à des féculents pour favoriser l'assimilation

Comment détecter la dénutrition ?

Un moyen simple existe : comparez ce que vous mangiez sur 10 avant la chirurgie et ce que vous mangez maintenant. Si le résultat est inférieur à 8, parlez-en à votre soignant.

Veuillez indiquer la portion consommée lors de votre dernier repas (midi ou soir)

J'ai tout mangé	J'en ai mangé les trois quarts	J'en ai mangé la moitié	J'en ai mangé le quart	Je n'ai rien mangé
10 9	8 7	6 5	4 3	2 1 0

Le SEFI® (Score d'Évaluation Facile des Ingesta) est un outil labellisé depuis 2011 par la SFNCM (Société Francophone Nutrition Clinique et Métabolisme). Ce label a été renouvelé en 2024.

Hydratation

Quelques conseils *avant* la chirurgie

Une personne moyenne peut perdre environ 2,5 litres d'eau par jour. Il est important de rester attentif à votre consommation de liquide pour vous préparer au mieux à la colostomie.

Prendre de bonnes habitudes avant la chirurgie vous permettra d'adapter plus facilement votre hydratation après la chirurgie.

Vous pouvez déjà commencer à intégrer dans votre alimentation des **aliments favorisant l'hydratation** tels que les produits laitiers, les protéines animales maigres, les jus de légumes, les sorbets…

Le **sodium** et le **potassium** sont également très importants pour une bonne hydratation, vous pouvez les retrouver dans le jus d'orange sans pulpe, le jus de tomate, les bouillons, l'eau de coco…

Quelques conseils *après* la chirurgie

Après une chirurgie de colostomie, vos intestins ont besoin de temps pour guérir et recommencer à fonctionner. Il est recommandé de prendre des **liquides clairs** (jus de fruits, soupes, bouillons, thé, sorbets) pendant les premiers jours qui suivent votre sortie de l'hôpital car ils nécessitent peu de digestion. Vous pourrez ensuite associer des liquides clairs avec des liquides plus complets (exemple : soupe au poulet).

Quelques astuces :

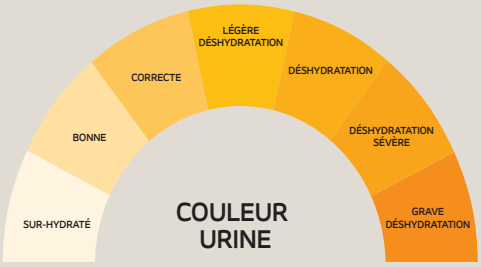
- Développez un rituel de consommation, par exemple, buvez une tasse de liquide toutes les deux heures afin de faciliter l'absorption
- Buvez en dehors des repas pour ne pas augmenter le débit des selles
- Quand vous sortez, emportez une boisson avec vous

Déshydratation : éléments clés de surveillance

Il est recommandé à tout adulte de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour. L' eau permettra de ramollir vos selles et limiter le risque de constipation.

Comment prévenir les premiers signes d'une déshydratation ?

Une bonne hydratation est essentielle et doit permettre d'avoir une urine couleur jaune pâle ou couleur paille. Si l'urine est plus foncée cela indique que l'hydratation est trop faible [1].



Les premiers signes d'une déshydratation à surveiller :

- Urine jaune foncé
- Réduction de la quantité d'urine produite
- Étourdissements / faiblesse
- Soif intense
- Bouche et langue sèches
- Sentiment d'agitation
- Transpiration excessive

Il est alors recommandé de :

- Boire 1 à 1,5 litres par jour pour vous maintenir hydraté(e) (pour vous aider, notez votre consommation de liquide chaque jour)
- Pour favoriser l'absorption, plutôt que les sodas et les boissons sucrées, privilégiez les eaux minérales, fortement dosées en sodium et en bicarbonates, comme l'eau de Vichy St-Yorre. Cette eau a, de plus, l'avantage de faciliter la digestion. Vous pouvez remuer l'eau avec une cuillère afin de faire évacuer un maximum de gaz avant l'ingestion

Quelques idées de cocktail à base d'électrolytiques :

- ***Agrum' cocktail*** : 1 litre d'eau + 1 orange coupée en tranches avec son écorce + 1 citron coupé en tranches avec son écorce + ¼ de cuillère à café de sel marin non raffiné.
- ***Coco cocktail*** : 1 litre d'eau de noix de coco + 4 litres de jus d'orange frais + 1 litre de jus de citron frais + 8 cuillères à soupe de sirop d'agave + ¼ de cuillère à café de sel marin non raffiné.

1. Evidence-based Guideline on Stoma Care in the Netherlands 42 / V&VN, department Stoma Care July 2013 / Page 41: Fluid intake in urostomy. 2. Recos Canada Soins et prise en charge des stomies 2009.

Avant de vous plonger dans le lexique des termes liés à la nutrition et dans la classification des différents aliments, **voici quelques conseils simples pouvant vous aider à régulariser votre transit :**

	Adoptez une **alimentation saine et équilibrée**
	Mangez à heures régulières sans sauter de repas. Privilégiez les repas répartis sur la journée : petit-déjeuner, déjeuner, dîner et deux collations
15-20min	Mangez à table, **en consacrant le temps nécessaire au repas sans distraction**. La sensation de satiété survient 15 à 20 minutes après le début du repas
	Mâchez lentement, cela facilitera la digestion
	Hydratez-vous suffisamment et augmentez les apports en cas de forte chaleur, de pratique sportive ou d'efforts importants pour éviter la déshydratation
1 heure	**Attendez au moins une heure après avoir mangé un repas** avant de pratiquer une activité physique ou de vous allonger

Fiche mémo nutrition | **Lexique**

Ce lexique est conçu pour être une ressource précieuse pour les professionnels de la santé, les patients et leurs aidants. En fournissant des définitions claires et des explications détaillées, il aide à simplifier les termes techniques et à promouvoir une alimentation saine et équilibrée.

Acides aminés essentiels :

Ce sont les blocs de construction des protéines que le corps ne peut pas produire et qui doivent être obtenus par l'alimentation.
Sources : viandes, poissons, œufs, produits laitiers, légumineuses.
Avantages : essentiels pour la croissance, la réparation des tissus et diverses fonctions corporelles.

Acides gras essentiels :

Ce sont des graisses que le corps ne peut pas produire et qui doivent être obtenues par l'alimentation.
Types : oméga-3 et oméga-6.
Sources : poissons gras (comme le saumon), noix, graines de lin, huile de colza, huile d'olive.
Avantages : essentiels pour la santé du cerveau, la réduction de l'inflammation et la santé cardiovasculaire.

Antioxydants :

Ce sont des substances chimiques qui sont naturellement présentes dans certains aliments. Ces substances aident à la protection des cellules de l'organisme.
Sources : fruits et légumes colorés (comme les baies, les tomates), thé vert, chocolat noir.
Avantages : peuvent réduire le risque de maladies chroniques et ralentir le vieillissement cellulaire.

Électrolytes :

Minéraux dans le sang et autres fluides corporels qui portent une charge électrique.
Types : sodium, potassium, calcium, magnésium.
Sources : sel de table et fromage (sodium), bananes, avocats, pommes de terre et champignons (potassium), produits laitiers (calcium), épinards et amandes (magnésium).
Avantages : régulent l'hydratation, la fonction nerveuse et musculaire.

Ferments :

Ce sont des micro-organismes (comme les bactéries et les levures) utilisés pour la fermentation, un processus qui transforme les sucres en acides ou gaz.
Utilisation : fabrication de produits comme le yaourt, le pain.
Avantages : peuvent améliorer la digestion, renforcer le système immunitaire et enrichir les aliments en nutriments.

Fibres insolubles :

Les fibres insolubles ne se dissolvent pas dans l'eau. Elles ajoutent du volume aux selles et aident à prévenir la constipation.
Sources : blé entier, légumes, fruits à coque, oléagineux, amandes.
Avantages : favorisent la santé digestive et préviennent les troubles intestinaux.

Fiche mémo nutrition | **Lexique**

Fibres solubles :
Les fibres solubles se dissolvent dans l'eau et forment une substance semblable à un gel. Elles aident à ralentir la digestion et à réguler la glycémie.
Sources : avoine, pommes, agrumes, haricots.
Avantages : peuvent aider à réduire le cholestérol sanguin et à contrôler la glycémie.

Macronutriments :
Ce sont les nutriments dont le corps a besoin en grandes quantités.
Types : protéines, lipides, glucides.
Avantages : fournissent de l'énergie, construisent et réparent les tissus, régulent les processus corporels.

Micronutriments :
Ce sont les nutriments dont le corps a besoin en petites quantités.
Types : vitamines et minéraux.
Avantages : soutiennent les fonctions corporelles essentielles, préviennent les carences.

Minéraux :
Ce sont des éléments chimiques nécessaires à la santé.
Exemples : calcium (santé osseuse), fer (transport de l'oxygène).

Phytostérols :
Ce sont des composés présents dans les plantes qui peuvent aider à réduire le cholestérol.
Sources : huiles végétales, noix, graines.
Avantages : peuvent contribuer à la santé cardiovasculaire.

Polyphénols :
Ce sont des composés végétaux ayant des propriétés antioxydantes.
Sources : thé, café, fruits rouges, chocolat noir.
Avantages : peuvent réduire l'inflammation et le risque de maladies chroniques.

Prébiotiques :
Ce sont des fibres alimentaires qui nourrissent les probiotiques.
Sources : ail, oignons, bananes.
Avantages : favorisent la croissance des bonnes bactéries dans l'intestin.

Probiotiques :
Ce sont des micro-organismes vivants bénéfiques pour la santé intestinale.
Sources : yaourt, kéfir, choucroute.
Avantages : améliorent la digestion et renforcent le système immunitaire.

Protéines complètes :
Elles contiennent tous les acides aminés essentiels en quantités suffisantes.
Sources : viandes, poissons, œufs, produits laitiers, quinoa.

Protéines incomplètes :
Elles manquent d'un ou plusieurs acides aminés essentiels.
Sources : la plupart des sources végétales comme les légumineuses, les noix, les graines.

Vitamines :
Ce sont des nutriments essentiels nécessaires en petites quantités pour diverses fonctions corporelles.
Exemples : vitamine C (immunité), vitamine D (santé osseuse).

Fiche mémo | **Classification des aliments**

Chaque aliment a un impact sur le corps. Il est donc primordial de bien les connaître pour adapter votre alimentation.

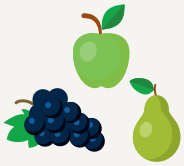
ALIMENTS LAXATIFS

Un aliment laxatif est un aliment qui aide à stimuler le transit intestinal et à faciliter l'évacuation des selles. Ces aliments sont souvent riches en fibres, en eau ou en composés spécifiques qui favorisent la digestion et le mouvement des intestins.

Fruits secs	**Abricots secs**	Riches en fibres qui aident à stimuler le transit
	Pruneaux	Riches en fibres et en sorbitol, ils sont bien connus pour leur effet laxatif
Fruits	**Kiwis**	Contiennent des fibres et de l'actinidine, une enzyme qui aide à la digestion
	Pommes et poires (crues avec la peau)	Riches en pectine, une fibre soluble qui aide à réguler le transit
	Figues	Contiennent des fibres et des enzymes qui aident à la digestion
	Rhubarbe	Contient de l'anthraquinone, une substance naturellement laxative
Légumes	**Épinards**	Contiennent des fibres et de l'eau qui aident à ramollir les selles
	Petits pois	Contiennent des fibres et de l'eau qui aident à ramollir les selles
	Endives	Contiennent des fibres qui aident à réguler le transit
	Artichauts	Riches en fibres qui favorisent le transit intestinal
	Poireaux	Contiennent des fibres et de l'eau qui aident à réguler le transit
	Haricots verts	Riches en fibres qui aident à prévenir la constipation
	Fenouil	Contient des fibres et des composés qui favorisent la digestion
	Choux	Riches en fibres qui aident à stimuler le transit
Autres recommandations	**Graines de chia**	Riches en fibres solubles, elles forment un gel qui facilite le transit
	Lentilles	Excellente source de fibres qui aident à réguler le transit intestinal
	Huile d'olive	Stimule la sécrétion biliaire qui favorise ainsi le transit

ALIMENTS CONTENANT DU SORBITOL

Le sorbitol est moins calorique que le sucre classique. Il est apprécié pour son effet hydratant, son faible impact sur la glycémie et sa capacité à préserver la fraîcheur des produits. Il est néanmoins à consommer en petites quantités car il peut avoir un effet laxatif.

Fruits à noyaux	**Prunes, pêches, abricots et cerises**	Ils sont parmi les fruits les plus riches en sorbitol. Les prunes, en particulier, ont une concentration en sorbitol élevée, ce qui contribue à leur effet légèrement laxatif
Fruits à pépins 	**Pommes et poires**	Contiennent des quantités significatives de sorbitol, surtout lorsqu'elles sont bien mûres. Les poires, en particulier, sont l'une des sources les plus concentrées en sorbitol parmi les fruits communs
	Raisins	Contiennent du sorbitol en quantité modérée. Ils en fournissent moins que les pommes ou les poires mais leur consommation régulière peut néanmoins augmenter l'apport en sorbitol
Baies	**Mûres et framboises**	Ils sont parmi les fruits les plus riches en sorbitol

Fiche mémo | **Classification des aliments**

Chaque aliment a un impact sur le corps. Il est donc primordial de bien les connaître pour adapter votre alimentation.

ALIMENTS CONSTIPANTS

Un aliment constipant est un aliment qui peut ralentir le transit intestinal et rendre l'évacuation des selles plus difficile. Ces aliments sont souvent pauvres en fibres, riches en matières grasses ou contiennent des composés qui peuvent durcir les selles.

Fruits et légumes	**Bananes** (peu mûres)	Contiennent de l'amidon résistant qui peut ralentir le transit. Elles peuvent absorber l'eau et de ce fait déshydrater les selles. La banane n'est pas à bannir car étant riche en potassium, elle est excellente pour l'alimentation. Il faudra juste la choisir bien mûre pour qu'elle constipe moins
	Carottes cuites (sans la peau)	Elles ont le même effet que les bananes. Elles peuvent ralentir le transit, contrairement aux carottes crues
	Coings	Contiennent des tanins qui ralentissent le transit
Féculents	**Pommes de terre** (sans la peau)	Riches en amidon, elles peuvent ralentir le transit. Elles ne sont pas à interdire mais à diminuer pour limiter leurs effets sur la constipation
	Riz blanc	Contrairement au riz complet, il est pauvre en fibres et peut ralentir le transit
Boissons	**Boissons sucrées**	À cause de leur teneur en sucre, elles peuvent déshydrater et durcir les selles. Il vaut mieux privilégier l'eau ou les jus de fruit purs pour une meilleure hydratation des selles
Sucreries	**Crème de marrons**	Riche en matières grasses, elle peut ralentir le transit
	Biscuits sucrés industriels	Riches en sucres et matières grasses, ils peuvent ralentir le transit
	Pâtisseries	Riches en matières grasses, avec très peu d'eau et pauvres en fibres. Pour en diminuer l'impact, vous pouvez les associer avec des fruits et de l'eau
Autres recommandations	**Aliments transformés et congelés**	Ils sont souvent pauvres en fibres et riches en matières grasses comme les chips. Les aliments frits ainsi que les graisses cuites peuvent ralentir la digestion et le transit et ainsi favoriser la constipation
	Viande rouge	Plus lente à digérer, elle peut ralentir le transit. Il est recommandé de la manger avec beaucoup de légumes
	Thé noir	Contient des tanins qui peuvent ralentir le transit
	Produits laitiers avec lactose	En excès, ils peuvent durcir les selles

Fiche mémo | **Classification des aliments**

ALIMENTS DONNANT DES GAZ

Est-ce normal d'avoir des gaz ?

Les gaz proviennent de deux sources : ils sont produits dans le côlon lors de la digestion des glucides ou proviennent de l'air que vous avalez en mangeant. Dans ce dernier cas, mangez lentement et ne mâchez pas de chewing-gums.

Il existe des gélules vendues en pharmacie contenant du charbon qui réduisent la formation de gaz. Par ailleurs, les poches pour stomie sont dotées d'un filtre qui absorbe les gaz, réduisant le gonflement de la poche. En moyenne, le filtre est saturé après 8 à 12h, dans ce cas, changez la poche matin et soir. Chaque personne a une sensibilité différente aux aliments pouvant provoquer des gaz.

Légumes	**Choux**	Brocolis, choux-fleurs, choux de Bruxelles sont riches en fibres et en composés soufrés
	Poireaux	Contiennent des fibres et des composés qui fermentent
	Crudités	Les légumes crus peuvent être difficiles à digérer en grande quantité
Légumineuses	**Haricots en grain, flageolets**	Contiennent des sucres appelés alpha-galactosides qui fermentent dans le gros intestin
	Lentilles vertes, pois-cassés	Riches en fibres et en FODMAP*, elles peuvent provoquer des ballonnements
Fruits	**Pommes**	Contiennent du fructose qui peut être mal absorbé par l'organisme
Condiments	**Ail**	Contient des fructanes qui peuvent provoquer des gaz
	Oignons	Riches en fructanes qui peuvent provoquer des gaz
Produits laitiers	**Lait demi-écrémé**	Le lactose peut fermenter dans le côlon chez les personnes intolérantes
Charcuteries	**Saucissons**	Riches en matières grasses qui peuvent ralentir la digestion
Pâtisseries	**Paris-Brest, frangipane**	Riches en matières grasses et sucres qui peuvent provoquer des ballonnements
Boissons	**Boissons sucrées gazeuses**	Contiennent du gaz et des sucres qui fermentent
Produits sucrés	**Chewing-gums**	La mastication excessive peut entraîner des ballonnements

* Les FODMAP (aliments fermentescibles) sont un groupe de petites molécules d'hydrates de carbone. Ils rassemblent les glucides à chaîne courte (oligo-saccharides), les disaccharides, les monosaccharides et les alcools associés, peu absorbés par l'intestin grêle. En d'autres termes, ce sont des glucides ou «sucres» fermentables, faiblement absorbés.

Ce livret d'informations a pour objectif de vous accompagner dans votre alimentation afin de mieux vivre avec votre colostomie. Il a été élaboré en collaboration avec un groupe d'infirmières stomathérapeutes expertes et relu par Estelle Macari, diététicienne-nutritionniste.

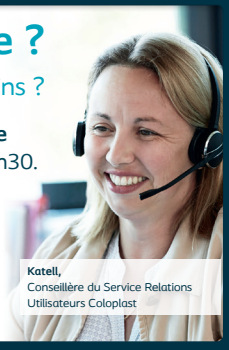
Une question ? Besoin d'aide ?

Vous cherchez une solution adaptée à vos besoins ?

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

Par téléphone au :
0 800 01 58 68 Service & appel gratuits

Par e-mail à :
FR_SRU@coloplast.com



Katell,
Conseillère du Service Relations Utilisateurs Coloplast

Soins des stomies I Continence I Soins des plaies I Urologie interventionnelle

Laboratoires Coloplast, SAS : Société par actions simplifiée
Siège social : Le Move - 38 rue Roger Salengro - 94120 Fontenay-sous-Bois - France
Capital social : 22 001 980 Euros - RCS CRETEIL : 312 328 362 - SIREN : 312 328 362
CODE NAF (ex APE) : 4646Z - N° TVA Intracommunautaire : FR 18 312 328 362
www.coloplast.fr/sru Le logo Coloplast est une marque enregistrée par Coloplast A /S, DK - 3050 Humlebaek.
© Tous droits réservés aux Laboratoires Coloplast - Réf. 03107S - Avril 2025

Coloplast