

LEXIQUE

CONSTIPATION

La constipation est un retard ou une difficulté d'évacuation de selles. Elles sont moins fréquentes, moins abondantes, plus dures que normalement. On parle de constipation dès qu'il y a moins de 3 selles par semaine.

FIBRES SOLUBLES

Glucides complexes qui ont la propriété de retenir l'eau des selles. Exemple: gruau, son d'avoine, patate douce, quinoa, pain au son d'avoine, etc.

GLUCIDE

Toute forme de sucre, naturellement présents dans les aliments ou ajoutés. Les glucides se retrouvent dans 4 grands groupes alimentaires:

- Le fructose (sucre naturel des fruits);
- Le lactose (sucre naturel des produits laitiers);
- L'amidon (sucre naturel des produits céréaliers et des légumineuses);
- Le sucrose (sucre ajouté)

OBSTRUCTION

Blocage partiel ou total de l'intestin, empêchant l'évacuation normale des selles et des gaz.

CE GUIDE ÉMET DES RECOMMANDATIONS CONFORMES AUX INFORMATIONS SCIENTIFIQUES DISPONIBLES AU MOMENT DE SA PARUTION. TOUTEFOIS, CES RECOMMANDATIONS N'ONT AUCUNEMENT POUR EFFET DE REMPLACER LES RECOMMANDATIONS DE VOTRE MÉDECIN.

Références:

Michonska, I., Polak-Szczybyło, E., Sokal, A., Jarmakiewicz-Czaja, S., Ewa Stępień, E & Katarzyna D. (2023). *Nutritional Issues Faced by Patients with Intestinal Stoma: A Narrative Review. J Clin Med. 8;12(2):510.*
doi: 10.3390/jcm12020510.

Carmel, J., Colwell, J., Goldberg, M., Core. (2021) *Core Curriculum Ostomy Management. USA: Wolters Kluwer.*

VENEZ NOUS VOIR



CENTRE DE STOMIE PREMIER

MONTREAL

6607, CÔTE-DES-NEIGES
514-940-9666

QUÉBEC

2750, CHEMIN STE-FOY, BUREAU 108
418-431-3900



BESOIN D'AIDE DE NOTRE NUTRITIONNISTE?

INFORMEZ-VOUS DE CE SERVICE AUPRÈS DE NOTRE PERSONNEL EN BOUTIQUE.



ALIMENTATION ET COLOSTOMIE



ÉLABORÉ PAR VÉRONIQUE PLANTE, NUTRITIONNISTE FÉVRIER 2025

L'ALIMENTATION ET LA COLOSTOMIE

L'HYDRATATION: UNE DE VOS MEILLEURES ALLIÉES

Une hydratation suffisante vous permettra de:

- Limiter votre risque de constipation* et par le fait même, d'obstruction*;
- Diminuer votre risque de déshydratation en cas de diarrhée.

En règle générale, les besoins moyens en eau sont de 2 litres et plus par jour. Eau froide, eau chaude, eau citronnée, tisane, voilà autant de façons de s'hydrater.

LES SIGNES DE LA DÉSHYDRATION À SURVEILLER

Déshydratation légère:

- Bouche, lèvres et langue un peu plus sèches que d'habitude;
- Sensation d'avoir plus soif que d'habitude;
- Diminution de la fréquence des urines.

Déshydratation modérée

- Bouche sèche;
- Urines peu fréquentes ou foncées;
- Diminution des activités;
- Somnolence, irritabilité.



L'ALIMENTATION

Il est très probable que certaines directives alimentaires vous ont été remises après votre chirurgie. Une fois cette phase post-opératoire terminée, soit après 6 à 8 semaines, vous pouvez adopter de façon progressive une alimentation sans contrainte particulière.

Toutefois, si vous vivez avec d'autres conditions médicales telles que le diabète de type 2, une insuffisance rénale, des difficultés digestives ou intestinales, il se peut que certaines recommandations nutritionnelles vous soient proposées ou se maintiennent.

N'hésitez pas à rencontrer notre nutritionniste à ce sujet.



LES GAZ

Phénomène naturel et normal, les gaz sont le résultat de glucides* non digérés par le côlon ou d'air avalé par la bouche.

Afin de diminuer ceux-ci, il est recommandé de:

- Manger lentement et bien mastiquer;
- S'assurer que vos prothèses dentaires sont bien ajustées;
- Éviter de boire avec une paille ou de mâcher de la gomme;
- Diminuer la consommation de breuvages pétillants;
- Diminuer la consommation d'aliments riches en sucres raffinés (ex: bonbons, boisson sucrée, pâtisserie, etc).

POUR UN TRANSIT INTESTINAL AU TOP

LA CONSTIPATION* ET LE RISQUE D'OBSTRUCTION*

Les causes de la constipation* sont multiples mais souvent d'origine **nutritionnelles**. En effet, un apport insuffisant en eau et/ou en fibres et/ou un manque d'activité physique sont souvent responsables de ce problème.

Optez à chaque jour pour des aliments riches en fibres tels que les fruits frais, les légumes, les grains entiers (pain de blé, riz sauvage, quinoa, pâtes alimentaires de légumineuses, orge etc..), les noix, les graines et les légumineuses.

Ainsi, vous diminuerez les risques de souffrir de constipation* et par le fait même, vous diminuerez le risque d'obstruction. *

LA DIARRHÉE ET L'ALIMENTATION

Si vos selles sont liquides et que vous devez vider votre sac à tous les heures ou aux deux heures, il se peut que vous souffrez de diarrhée.

Dans une telle situation, buvez plus qu'à l'habitude, optez pour une consommation quotidienne d'aliments riches en fibres solubles* et surveillez les signes de déshydratation.

D'autres aliments peuvent être pertinents comme la banane, la compote de pomme, le riz blanc et le beurre d'arachides.

* Voir lexique