

VENEZ NOUS VOIR



CENTRE DE STOMIE PREMIER

MONTRÉAL

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 UROSTOMIE



**ÉLABORÉ PAR
VÉRONIQUE PLANTE,
NUTRITIONNISTE
FÉVRIER 2025**

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:

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

CHU de Québec. (2018). *Urostomie et alimentation*. Québec.

L'ALIMENTATION ET L'UROSTOMIE



L'HYDRATATION: LE NERF DE LA GUERRE!

Une hydratation suffisante vous permettra de:

- Produire une quantité suffisante d'urine par jour (minimum de 800 ml/24 heures);
- Éviter les risques d'infections des voies urinaires ou d'infections rénales;
- Éliminer les dépôts de mucus (filaments visqueux blanchâtres);
- Maintenir le pH de votre urine et diminuer les complications telles que des problèmes de peau.

LA QUANTITÉ NÉCESSAIRE PAR JOUR?

En règle générale, des apports en liquides de 2 à 2,5 litres par jour sont la norme.

Priorisez l'eau sous toutes ses formes: eau froide, eau chaude, eau pétillante, eau minérale, eau infusée avec des herbes ou des fruits surgelés, etc.

L'ALIMENTATION

Aucune diète particulière n'est recommandée avec le port d'une urostomie.

Toutefois, certains aliments peuvent donner une odeur particulière à l'urine tels que les asperges, l'oignon ou l'ail entre autres.

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.

Si vous avez des questions par rapport à votre alimentation, n'hésitez pas à rencontrer notre nutritionniste. Elle saura vous aider.

LE CHANGEMENT DE POIDS

Les changements de poids ont un impact sur votre morphologie et votre stomie.

Si la gestion du poids est un enjeu pour vous, n'hésitez pas à rencontrer une nutritionniste à ce sujet.



UNE DES PARTICULARITÉS DE VIVRE AVEC UNE UROSTOMIE...

LES RISQUES D'INFECTIONS URINAIRES

À cause du type de chirurgie que vous avez vécu, vous êtes plus à risque d'avoir ce type d'infection.

Afin de diminuer vos risques, une saine hydratation demeure la meilleure stratégie. Bien qu'il manque de preuves scientifiques, la consommation de canneberges est souvent recommandée pour prévenir ou traiter les infections urinaires.



En jus, sous forme de fruits frais ou surgelés, en supplément, la consommation de ce fruit demeure un choix nutritif, sain et sécuritaire.

Si vous désirez utiliser des suppléments de canneberges, veuillez vous adresser à votre pharmacien pour éviter toute interaction avec vos médicaments.