

# Diététique

## Stomies Digestives et Urinaires

Coordonnées de la stomathérapeute

0 800 479 267 Service & appel gratuits

[assistance.conseil@hollister.com](mailto:assistance.conseil@hollister.com)



**Hollister**

Hollister France  
Tour Franklin  
100/101 Terrasse  
Boieldieu  
92042 Paris La Défense  
[www.hollister.fr](http://www.hollister.fr)



**Hollister**

## ❖ Diététique pour stomies digestives

### Est-ce que je dois suivre un régime particulier ?

Vous ne devez pas suivre de régime particulier mais avoir une alimentation équilibrée. Consommez en quantité suffisante un peu de chaque aliment (protéines, glucides, produits laitiers...) et hydratez-vous régulièrement.

### Que faire en cas de constipation, de diarrhée, de gaz ?

Certains aliments sont irritants pour les intestins et modifient donc votre transit. Il suffit de les consommer en petite quantité et veiller à avoir un apport hydrique quotidien de 2 litres. Pour trouver le juste équilibre, repérez vos intolérances personnelles en notant vos menus sur une semaine. Recherchez la veille, un aliment mal toléré. Mastiquez-bien avant d'avaler car les dents et la salive améliorent la digestion et ne buvez pas uniquement des eaux riches en magnésium (type Contrex, Hépar).

### Pourquoi me recommande-t-on de boire beaucoup ?

La confection d'une colostomie ou d'une iléostomie ne permet pas l'absorption totale de l'eau par le colon. De ce fait, vous avez une perte de liquide pour votre organisme. Il faut donc compenser en buvant beaucoup : tisanes, thé, jus de fruits ou bouillons de légumes par exemple.

### Comment lutter contre la constipation ?

Mangez deux à trois fruits frais par jour en variant selon les saisons et les envies (évités plus d'une banane par semaine). Autorisez-vous des compotes et des jus de fruits. Consommez une portion de crudités, légumes cuits (soupe de légumes par exemple) à chaque repas. N'oubliez pas d'ajouter suffisamment de beurre cru, huile, crème ou margarine.



### Comment lutter contre la diarrhée ?

Augmentez l'apport hydrique en buvant de l'eau, des tisanes, des jus de fruits ou des bouillons l'hiver. Réduisez également votre consommation de produits laitiers et de légumes. Consommez des féculents type pâtes, riz ou semoule.



### Quels aliments provoquent gaz et odeurs ?

Limitez la consommation d'eaux pétillantes, sodas, alcool, chewing gum ainsi que la consommation de légumes secs.



### Quels aliments accélèrent le transit ?

En grande quantité, les fruits et les légumes crus non pelés accélèrent votre transit



## ❖ Diététique pour stomies urinaires

### J'ai peur d'avoir des infections urinaires plus fréquemment ?

Vous n'aurez pas plus d'infections urinaires si vous avez une urostomie. Toutefois, si vous êtes sujet à ce type d'infection, buvez abondamment jusqu'à obtenir des urines très claires. Pensez à vérifier votre pH. Vous devez avoir une alimentation variée et équilibrée, ainsi qu'un apport hydrique suffisant.

### J'ai tendance à avoir des dépôts de cristaux autour de ma stomie urinaire, que faire ?

Augmentez la ration d'eau : 2 litres en hiver, presque 2 à 3 litres en été, toutes boissons confondues. Vous pouvez également boire des sirops de fruits rouges (sauf pour les diabétiques) : cassis, fruits des bois, mûres, canneberge, qui acidifient l'urine et empêchent la formation des cristaux.

### Pourquoi mes urines sont odorantes et / ou changent de couleur ?

Certains aliments peuvent donner des odeurs aux urines comme les asperges, le poisson, les oignons ou encore les épices. Vous pouvez boire du jus de canneberge pour réduire les odeurs (sauf pour les diabétiques). Vos urines peuvent aussi changer de couleur si vous avez consommé des betteraves, fruits rouges ou boissons à base de fruits rouges.



### Consultez nos idées de menus ci-dessous.

- Bouillon de légumes
- Bavette à l'échalote et pommes de terre
- Tarte aux poires

- Salade de mâche
- Chaussons au bleu d'Auvergne
- Cerises

- Terrine de poissons
- Filet mignon aux pruneaux et tomates farcies
- Compote

- Asperges vinaigrette
- Saumon papillote et riz
- Fromage blanc

- Avocat aux crevettes
- Omelette aux fines herbes
- Mangues poêlées à la vanille

- Taboulé
- Gratin de courgettes
- Tarte Tatin aux pêches