

PAS DE RÉGIME PARTICULIER mais **UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE**

LES ALIMENTS QUI

... CONSTIPENT

Riz, Chocolat, Carottes cuites, Banane, Fromage à pâte cuite

... PROVOQUENT DES GAZ

Chewing gums, Sodas et Eaux gazeuses, Légumes secs, Produits laitiers, Oignons, Sucre, Champignons, Artichauts, Poireaux

... COLORENT LES SELLES

Betteraves, Epinards, Boudin noir, Cassis, Mûres, Grenades, Traitement médical

... SONT LAXATIFS

Fruits et Légumes crus, Prunes, Cerises, Jus de fruits, Boissons froides, Glaces, Matières grasses, Pains et Céréales complètes, Laitages, Raisin, Courges

... PROVOQUENT DES ODEURS

Œufs, Choux, Navets, Salsifis, Asperges, Fromages fermentés, Charcuterie, Ail, Oignon, Poissons et Crustacés, Poireaux

POUR QUE MANGER RESTE UN PLAISIR

- > Faites 3 ou 4 repas par jour et évitez les grignotages.
- > Mangez de tout (fruits et légumes, protéines, féculents, glucides, produits laitiers).
- > Repérez vos intolérances personnelles.
- > Mastiquez-bien avant d'avaler. Prenez le temps.
- > Buvez beaucoup (1L à 1,5L toutes boissons confondues) sauf contre-indication médicale.

Votre alimentation doit prendre en compte votre régime habituel (par exemple : sans sel, adapté à du diabète, ...).

IL EST NORMAL...

- ... que les selles aient une odeur.
- ... de retrouver des résidus alimentaires dans la poche.
- ... que les évacuations de la stomie soient plus ou moins régulières.

Hollister France
Tour Franklin
100/101 Terrasse Boieldieu
92042 Paris La Défense cedex

www.hollister.fr

COLOSTOMIE

Vous pouvez manger de tout selon votre tolérance personnelle. Il est important de boire au moins 1,5L d'eau par jour.

ILEOSTOMIE

Après l'intervention, l'alimentation doit être pauvre en fibres et en lactose. Réintroduisez-les progressivement par la suite. Vous pouvez boire de l'eau de Vichy.

UROSTOMIE

Buvez de l'eau du robinet ou peu minéralisée. Eviter les agrumes en grande quantité.



Hollister et son logo sont des marques déposées Hollister Incorporated, USA. RCS Nanterre 402 202 733. Informations générales et indicatives qui ne sauraient remplacer l'avis d'un professionnel de santé. FRO222 - Décembre 2019.