

Comment m'alimenter après une iléostomie

Le site du Docteur PHILIPPE HALGAND

Adresse du site : www.docvadis.fr/philippe.halgand



Validé par

le Comité Scientifique Oncologie

Votre intervention chirurgicale a conduit à la réalisation d'une iléostomie. Votre chirurgien a dévié la fin de votre intestin grêle à travers la paroi abdominale dans le flanc droit. Après cette intervention, vous aurez à adapter vos habitudes alimentaires. Vous serez aidé en suivant nos conseils et avec le soutien de diététiciennes.

Quel est l'impact de l'iléostomie sur mon transit ?

L'iléostomie est l'abouchement à la peau de la partie terminale du petit intestin (intestin grêle ou iléon), ce qui court-circuite le colon ou gros intestin. Le colon n'effectue plus son travail de réabsorption de l'eau et les selles sont liquides. Elles peuvent atteindre jusqu'à un litre par jour.

Qui peut m'accompagner dans mes choix alimentaires ou en cas de difficultés ?

Le retour à une alimentation normale se fait par étapes et vous pouvez éventuellement rencontrer quelques difficultés ou être incommodé.

N'hésitez pas à vous faire aider par une diététicienne qui saura vous écouter, vous conseiller et vous proposer des repas qui vous conviendront mieux que d'autres.

N'hésitez pas à consulter une diététicienne qui saura vous guider dans vos choix alimentaires, vous conseiller en cas de difficulté et répondre à vos questions. Elle vous proposera des menus pour vous aider à reprendre une alimentation normale. D'autre part, des groupes d'éducation thérapeutique des stomisés existent dans certaines régions : n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin.



N'hésitez pas à vous faire aider par une diététicienne qui saura vous écouter, vous conseiller et vous proposer des repas qui vous conviendront mieux que d'autres.

Mes selles seront-elles longtemps aussi liquides et abondantes ?

Avec l'iléostomie, les selles sont plus liquides et plus abondantes au début. Progressivement, en quelques semaines, l'intestin grêle va s'adapter et limiter le volume des selles qui seront moins liquides. Au cours des premières semaines, il est important de compenser ces pertes d'eau et de sels minéraux en buvant 1 à 1,5 litre par jour sous forme d'eau, de tisanes, de thé léger, de bouillon de légumes...

Vais-je devoir poursuivre le régime sans résidu ?

Le régime sans résidu (riz, biscottes, pâtes, pommes de terre vapeur) permet de mettre au repos votre tube digestif pendant la période post-opératoire. Il écarte les aliments riches en fibre difficiles à digérer et diminue la masse de selles. Progressivement, vous allez élargir votre alimentation : vous devrez essayer des aliments différents afin de déterminer s'ils vous conviennent.

Comment vais-je revenir à une alimentation normale après le régime sans résidu ?

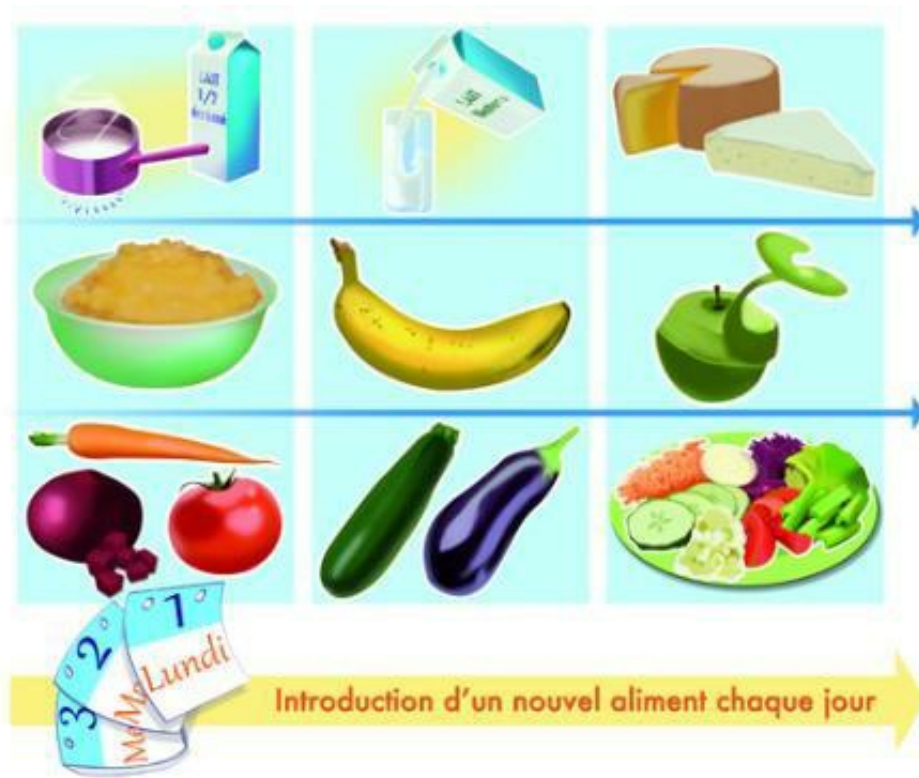
Vous passerez par une période d'adaptation au cours de laquelle votre alimentation sera progressivement diversifiée. Vous réintroduirez séparément les fibres, les amidons et le lactose du lait. Dans le cas des légumes, vous commencerez par les légumes les moins riches en fibres (betteraves, carottes bouillies, tomates, courgettes et aubergines pelées et épépinées, haricots verts fins, salade cuite, endives cuites et pointes d'asperge).

Vous réintroduirez en dernier les crudités qui peuvent être hachées au début.

Pour les fruits, vous commencerez par les compotes. Ensuite, vous introduirez les fruits crus toujours pelés. La réintroduction des laitages se fera en commençant par du lait demi-écrémé cuisiné, puis frais, pour finir par les fromages.

Tenez pendant quelques jours un petit journal de votre alimentation et notez les aliments que vous réintroduisez et la façon dont vous les acceptez. Ce support sera utile à votre diététicienne.

Vous pourrez tester un nouvel aliment chaque jour en surveillant comment vous le tolérez. Si vous le supportez mal, vous pourrez essayer de le réintroduire quelques jours plus tard. Il faut compter environ 2 semaines pour retrouver une alimentation normale. Au cours de cette période, votre diététicienne sera à vos côtés pour vous conseiller, vous proposer des menus et vous aider à reprendre en douceur une alimentation normale.



Tenez pendant quelques jours un petit journal de votre alimentation et notez les aliments que vous réintroduisez et la façon dont vous les acceptez. Ce support sera utile à votre diététicienne.

Comment puis-je m'alimenter après la période d'adaptation ?

Vous pouvez avoir une alimentation équilibrée sans être obligé de suivre un régime spécifique. Quelques conseils vous seront utiles :

- Respectez les mêmes règles d'hygiène que tout un chacun en mangeant à heures régulières.
- Prenez le temps de mâcher vos aliments.
- Buvez régulièrement tout au long de la journée.
- Apprenez à reconnaître l'effet des aliments sur votre confort digestif.
- Composez vos menus selon ce qui vous convient ou ne vous convient pas : par exemple, ne mangez pas au même repas deux aliments qui ont tendance à provoquer chez vous des ballonnements.

Que dois-je faire en cas de gaz ?

Il est normal que des gaz se forment pendant le processus de digestion; ces flatulences se manifestent de manière différente et pour des raisons variées chez chacun. Si vous en souffrez, essayer d'en cerner les

causes, en essayant de repérer les aliments responsables. Un conseil : tenez pendant quelques jours un petit journal de votre alimentation et notez les aliments que vous consommez et vos éventuelles réactions. Ce support sera utile à votre diététicienne.

En cas d'intolérance au lactose, le lait et les produits laitiers provoquent des ballonnements ou de la diarrhée. Les boissons contenant du gaz carbonique peuvent favoriser les flatulences. Fumer, mâcher du chewing-gum, manger vite et parler en mangeant vous font avaler de l'air ce qui favorise ensuite les ballonnements.

Dans toutes ces situations, le fractionnement des prises alimentaires, en incluant 2 à 3 collations dans la journée peut avoir un intérêt.

Que dois-je faire en cas de diarrhée ?

Quelques conseils vous seront utiles :

- Continuez à boire suffisamment car vous devez compenser la perte d'eau et de sels minéraux.
- Mangez du riz, des pommes de terre, des pâtes, de la semoule ou du tapioca.
- Supprimez de votre alimentation les légumes sauf les carottes et les produits laitiers. Vous les reprendrez quand votre transit s'améliorera.

Il est important de vous peser régulièrement et de consulter votre médecin ou contacter votre diététicienne rapidement en cas de perte de poids.

Comment couvrir mes besoins en calcium si je supporte mal le lait ?

Vous pouvez trouver le calcium nécessaire à l'organisme en choisissant parmi les nombreuses variétés de fromages, fromages blancs et yaourts.

Est-ce que les aliments épicés vont endommager ma stomie ?

Si vous pouvez supporter ces aliments épicés dans votre tube digestif, leur sortie par l'orifice de la stomie ne va pas causer de problème. La stomie est formée par un ourlet du tube digestif qui est solide et peut tolérer ces aliments.

Pour que manger demeure un plaisir et un moment de partage, il est souhaitable de concilier équilibre

alimentaire et sensations gustatives. Vous pouvez varier votre alimentation en pensant aux fruits et légumes de saison. Certains modes de cuisson préservent les saveurs et limitent la quantité de matières grasses : cuisson à l'étouffée, à la vapeur, au wok... La pratique d'une activité physique régulière pour vous maintenir en forme est un atout supplémentaire.