Alimentation en cas de dérivation artificielle du côlon ou de colostomie

azdelta
Uw ziekenhuis.

Chère patiente, Cher patient,

Une colostomie est une dérivation artificielle du colon. Aucun régime alimentaire particulier ne doit être suivi après une colostomie. L'alimentation peut toutefois avoir une incidence sur la fermeté des selles ou entraîner des gaz, la formation d'odeurs et une décoloration des selles.

Dans cette brochure, nous allons vous donner quelques conseils à ce sujet.

Les diététiciens

1 Conseils généraux

- Veillez à avoir un apport hydrique suffisant.
- Veillez à avoir un apport en fibres suffisant.
- Prenez garde aux aliments pouvant provoquer la formation de gaz, d'odeurs et de couleurs.
- Gestion du poids.
- Un mode de vie et un régime alimentaire réguliers.

2 Composition d'un repas sain

Pour vous aider à composer un repas sain, vous pouvez utiliser ledit triangle nutritionnel. Il s'agit d'une représentation de la composition d'un régime alimentaire varié et équilibré.



(source : gezond leven vzw, 2017)

3 Liste d'aliments

Conseils généraux

- Évitez les aliments trop gras : viandes grasses, fromages gras, fritures, ...
- Prenez de petits repas fréquents.
- Mangez lentement et mâchez bien.
- Ne prenez pas d'aliments trop froids, trop chauds ou trop épicés.

Pain et produits céréaliers

À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE	À ÉVITER
• Pain : de préférence du pain gris, du pain complet ou du pain multicéréales ou au soja • pistolet, baguette de préférence brune • biscottes, crackers de préférence bruns • biscuits riches en fibres • flocons d'avoine, céréales complètes • farines : semoule (riz/ avoine), tapioca, amidon de maïs, farine de blé, farine de blé, farine de soja, farine de seigle, millet, orge, avoine, farine fermentante	• pain blanc, pain fantaisie, petits gâteaux, croissants • pistolets blancs, baguette blanche • biscottes et cracottes blanches

Pommes de terre et pâtes

À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE	À ÉVITER
• pommes de terre : bouillies, cuites à la vapeur ou en chemise • purée • riz : de préférence brun ou complet • pâtes : de préférence complètes • couscous, blé précuit	• préparations de pommes de terre prêtes à l'emploi • pommes de terre nouvelles • gratin dauphinois

Autorisé mais limité (1x par semaine) : frites, pommes de terre frites, croquettes

Légumes

À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE	À ÉVITER
toutes les variétés (sauf exceptions) légumes frais légumes surgelés non préparés	par formation de gaz, formation d'odeur ou décoloration : asperges, artichauts, choux, choux de Bruxelles, navets, poireaux, tomates, poivrons, aubergines, fruits secs, radis, concombres, champignons, épinards, betteraves rouges. plats de légumes prêts à l'emploi à la crème

Remarque : si vous ne ressentez aucun symptôme, il n'est pas nécessaire d'éviter les légumes ci-dessus.

Fruits

À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE	À ÉVITER
toutes les variétés (sauf exceptions) de fruits frais ou surgelés fruits en conserve	agrumes (orange, pamplemousse, mandarine...) melon, prunes

Remarque : si vous ne ressentez aucun symptôme, il n'est pas nécessaire d'éviter les fruits ci-dessus.

4 Recommandations alimentaires en cas de formation de gaz

La présence de gaz dans les selles ne peut en aucun cas être évitée, il s'agit d'une conséquence normale de la digestion. Il n'est pas nécessaire d'éviter les aliments qui provoquent des gaz. Vous pouvez cependant en tenir compte (fêtes, anniversaires, ...).

- Asperges, artichauts
- Choux
- Germes et navets
- Poireaux et tomates
- Oignon, ail
- Poivrons et aubergines
- Légumineuses (pois, haricots, fèves, ...)
- Radis, concombres
- Agrumes (orange, pamplemousse, mandarine, ...)
- Boissons gazeuses (boissons non alcoolisées, bière, vin mousseux, ...)
- Levure fraîche et pain frais
- Pommes de terre nouvelles
- Chewing-gum
- Tabac

5 Recommandations alimentaires en cas de formation d'odeurs

La présence d'odeurs ne peut être évitée, il s'agit d'une conséquence normale de la digestion. Normalement, la formation d'odeurs ne devrait être perceptible que pendant les soins de la stomie. En cas de gêne olfactive, vérifiez que la poche de stomie est correctement raccordée.

- Asperges, champignons, poireaux
- Choux
- Melon, prunes
- Oignon, ail
- Poivron
- Légumineuses
- Poisson
- Viande grasse et gibier
- Fromage vieux
- Œufs
- Mayonaise et vinaigrette
- Comprimés de vitamine B

6 Recommandations diététiques en cas de coloration

La coloration des selles dépend des aliments consommés. La coloration n'est absolument pas nocive, mais peut parfois être gênante lors des soins apportés à la stomie.

- Épinards (coloration noire/verte)
- Comprimés de fer (coloration noire)
- Betterave (coloration rouge)

Contact

SERVICE DE DIÉTÉTIQUE

CAMPUS BRUGSESTEENWEG
e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS DE RUMBEKE
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS MENEN
e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT
e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Source : service de diététique

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5041-FR **Cette brochure est revisée le 19/01/2026**