Alimentation en cas d'Iléostomie

azdelta

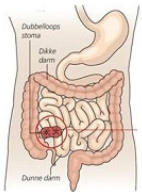
Contenu

1. Augmentation de la consommation de sel 4
2. Augmentation de la consommation de liquide 5
3. Recommandations diététiques pour prévenir la constipation 6
4. Recommandations alimentaires en cas de formation de gaz 6
5. Recommandations alimentaires en cas de formation d'odeurs 7
6. Recommandations diététiques en cas de coloration 9
7. Que faire en cas de voyage à l'étranger ? 9

© AZ Delta
Cette publication ne peut être copiée en tout ou en partie, ni rendue publique, de quelque manière que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Chère patiente, Cher patient,

Une iléostomie est une dérivation artificielle de l'intestin grêle. En cas d'iléostomie, l'absorption de l'eau et du sel contenus dans les aliments est fortement réduite, car la fonction du côlon est absente. Les selles qui quittent le corps par l'intermédiaire d'une iléostomie sont donc généralement fines ou pâteuses.



Une fois la stomie insérée et fonctionnant correctement, il n'est pas nécessaire que vous suiviez un régime spécial.
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.
Il existe néanmoins certains points d'attention spécifiques qui sont abordés plus loin dans la présente brochure.

Les diététiciens

1 Augmentation de la consommation de sel

Pour compenser la perte de sel par les selles, il vous est conseillé de consommer **plus de sel** que d'habitude.

PRODUITS RICHES EN SEL
• sel de cuisine • sauce soja • légumes marinés/légumes en bocaux ou en boîtes • beurre salé • Poisson et produits à base de viande (fumés) • snacks salés : chips, biscuits salés, ...

Une carence en sel peut entraîner les symptômes suivants :

- hypertension
- arythmies
- nausées
- somnolence
- crampes musculaires

La diarrhée, les vomissements, la transpiration abondante, la fièvre ou la chaleur ambiante entraînent une perte supplémentaire de sel et de liquide. Vous pourriez en outre avoir moins d'appétit, ce qui entraînerait une diminution de la consommation de sel et de liquide. Un supplément de sel et de liquide est alors nécessaire.

En plus de votre régime alimentaire habituel, des sels de réhydratation orale (SRO) dissous dans de l'eau peuvent constituer un bon complément. Cette solution se compose d'eau, de sucre et de sel. L'utilisation de SRO permet de prévenir les carences. Ce produit est disponible en pharmacie.

2 Augmentation de la consommation de liquide

En cas d'iléostomie, vous perdez beaucoup de liquide par les selles. Il est donc nécessaire d'assurer un apport hydrique adéquat, soit environ **2 à 2,5 litres** répartis tout au long de la journée. L'eau (salée) est une bonne base.

Les boissons **isotoniques** constituent un complément idéal. L'échange de liquide dans les intestins est optimal lorsque la concentration de la boisson est égale à celle du sang. Les boissons isotoniques seront donc absorbées dans le sang plus rapidement que l'eau (= hypotonique), par exemple. Voici quelques exemples :

- SRO
- boisson à préparer soi-même : 1000 ml d'eau du robinet + 5 g de sel + 24 g de sucre granulé. Pour plus de saveur, vous pouvez ajouter : citronnelle, gingembre, céleri, concombre, menthe, tranche d'orange/citron/citron vert, sirop de limonade sans sucre (1 c. à café/l)
- soupe instantanée
- bouillon, OXO
- Powerade Blue Ice ou Passion Fruit
- AA boisson isotonique
- lait battu non sucré
- jus de légumes (par exemple, jus de tomate)
- eau riche en sel (par exemple Vichy, Badoit, Tönissteiner Naturelle, ...)

Évitez la consommation excessive de :

- boissons hypotoniques (max. 500 ml/jour): eau, thé, café, boissons gazeuses légères
- boissons hypertoniques (max. 500 ml/jour): boissons gazeuses, tous les jus de fruits, boissons sportives sucrées telles que Dextro energy, Extran orange, AA high energy.

Les symptômes suivants peuvent apparaître si l'apport en liquide est insuffisant :

- soif, sécheresse de la bouche, de la langue et des lèvres
- diminution de l'appétit
- maux de tête
- crampes musculaires
- somnolence, fatigue

3 Recommandations diététiques pour prévenir la constipation

Il est très important de mâcher et de hacher finement les aliments. Certains aliments sont fibreux ou difficiles à digérer. Cela peut entraîner une obstruction de la stomie.

- légumes fibreux : asperges, céleri, champignons, crudités, ...
- maïs
- fruits à coque et arachides
- viande dure et filandreuse
- ananas frais
- fruits secs
- produits à base de noix de coco
- pâte d'amandes
- agrumes (orange, pamplemousse, mandarine, ...)

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, ...).

Légumes

- oignons, ail
- artichauts
- asperges

- choux (chou de Savoie, chou blanc, chou rouge, etc.)
- poivrons et aubergines
- légumineuses (pois, haricots verts, haricots, etc.)
- poireaux et tomates
- radis, concombres
- choux de Bruxelles et navets

Fruits
- agrumes (orange, pamplemousse, mandarine...)

Pommes de terre nouvelles

Autres
- 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.

Ces aliments peuvent provoquer davantage de gênes olfactives :

Légumes
- oignon, ail
- asperges, champignons, poireau
- choux variés
- poivrons
- légumineuses

Fruits
- melon, prunes

Autres

- poisson
- viandes grasses et gibier
- fromages affinés
- oeufs
- mayonnaise 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)

7 Que faire en cas de voyage à l'étranger ?

Si vous séjournez dans des pays tropicaux ou subtropicaux, vous ferez face à des températures plus élevées et à des conditions d'hygiène différentes. Cela augmente le risque de diarrhée. Ne prenez pas de risques inutiles.

Évitez de consommer :
- l'eau du robinet non bouillie
- de la glace et des glaçons
- les viandes et poissons crus
- les légumes crus
- les fruits non pelés

En outre, veillez à toujours avoir sur vous des sels de réhydratation orale (SRO), des comprimés de bouillon et/ou des comprimés de sel.

Notes

Contact

SERVICE DE DIÉTÉTIQUE

CAMPUS BRUGSESTEENWEG
e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS RUMBEKE
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS MENEN
e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT
e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Source : département de diététique

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5043-FR **Cette brochure est revisée le 24/04/2026**