

DÉFI 5/30 À VOTRE PORTÉE!



Le défi 5/30, vous connaissez? L'objectif de ce défi consiste à sensibiliser les gens à une alimentation équilibrée et à l'intégration d'une période d'exercice physique quotidienne de 30 minutes. N'ayez crainte, tout comme les personnes non stomisées, vous pouvez réaliser ce défi. Certaines particularités spécifiques à votre condition de santé s'appliquent toutefois. Prendre sa santé à coeur... pourquoi pas?

Ce mois-ci, nous explorerons le volet nutritionnel. Nous verrons les particularités spécifiques pour la clientèle avec iléostomie ou colostomie. En juin, nous aborderons l'aspect de l'activité physique avec les conseils pour une pratique sécuritaire.

Ah l'alimentation... nous mangeons trois repas par jour et parfois même quelques collations en plus. Avant que vous ne soyez stomisé, il se peut que vous ne portiez pas beaucoup d'attention à votre alimentation. Les personnes qui n'ont pas de problème de santé intestinale n'ont pas toujours conscience comment s'alimenter peut devenir un défi en soit.

Après avoir subi leur intervention (colostomie), certaines personnes ne verront aucun changement précis de cause à effet avec leur alimentation pré-opératoire. La consistance (texture) et le volume (quantité) de selles peut ainsi être identique à la routine intestinale d'autrefois. Par contre, certains aliments sont dits "pneumogènes" (qui produisent des gaz) et peuvent devenir gênants.

Aliments pneumogènes

- asperge
- brocoli, chou-fleur, chou
- oeuf
- poisson
- fromage fort
- aliments épicés
- oignon
- fèves, pois et légumineuses
- boissons gazeuses et bière

Aliments pouvant causer un blocage

- maïs (incluant le maïs soufflé)
- fruits déshydratés
- légumes crus (surtout céleri, champignons et coeurs de palmier)
- agrumes (orange, pamplemousse)
- fruits frais à noyau incluant la peau (pêche, nectarine, raisin)
- beurre d'arachides et noix
- guimauve

La consommation prudente de certains aliments est par ailleurs recommandée pour éviter un blocage de la stomie.

Pour les personnes avec une iléostomie, l'adaptation aux changements alimentaires peut représenter un vrai casse-tête. Comme le côlon n'est plus présent pour absorber les liquides (eau), l'élimination des selles est plus fréquente et leur consistance est plus pâteuse, voire même

liquide. Dans ce contexte, certains aliments pouvant augmenter la consistance des selles sont souvent recherchés. Inversement, certains aliments peuvent rendre les selles plus molles, ils sont donc à éviter pour les personnes iléostomisées. Ils peuvent toutefois améliorer la texture des selles pour les personnes colostomisées. À chacun ses particularités!

Aliments laxatifs

- jus de fruits
- mets épicés
- friture
- brocoli, chou-fleur, chou
- lait
- fruits et légumes crus
- pruneau (incluant le jus)

Le moment des repas devrait être un moment de plaisir. Ajouter progressivement une à deux portions

de fruits et/ou de légumes par jour permettra à votre corps d'avoir un apport plus riche en vitamines, en fibres et en anti-oxydants. Bien s'alimenter et bouger plus permet d'améliorer

et de maintenir un poids santé. Osez mettre de la couleur dans votre assiette et à chacun sa recette!

Aliments épaississant les selles

- purée de pommes
- banane
- patate (sans la pelure)
- fromage
- riz et pâtes alimentaires
- pain brun avec supplément de fibres
- tapioca

Source: Floruta C.V., (2004). Nutritional Ressources, In Carmel J.E., Colwell J.C., Goldberg M.T., Fecal and Urinary Management Principles, St.Louis, Mosby Inc.