

CONSEILS EN CAS DE DIARRHÉES

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE POUR LES PERSONNES PORTEUSES D'UNE STOMIE

■■■ CONSEILS GÉNÉRAUX

- **Mangez lentement** en mastiquant correctement.
- Évitez les repas **trop copieux**, vous pouvez **fractionner votre alimentation** en ajoutant des collations dans la journée
- **Veillez à vous hydrater suffisamment** (au minimum 2L d'eau par jour)
- Vous pouvez augmenter votre consommation de sel :
 - Ajoutez du sel dans les repas ou consommez des aliments salés
 - Buvez de l'eau riche en sodium type eau de Vichy© (500 mL par jour en plus des autres boissons)

■■■ ALIMENTS À ÉVITER

- **Céréales complètes** : pâtes et riz complets, blé, quinoa, boulgour...
- **Légumes secs** : lentilles, haricots secs, pois chiche, flageolets, pois cassés, fèves...
- Petits pois, maïs

- **Pains "spéciaux"** (complets, aux céréales...), biscottes complètes
- Flocons d'avoine, muesli
- **Légumes fibreux ou à goût fort** : chou, brocoli, salsifis, champignon, navet, concombre, céleri, radis, fenouil, poivron
Utilisation possible, en petite quantité, d'oignon, ail ou échalote pour aromatiser une préparation.
- **Fruits secs** : dattes, raisins, abricots, pruneaux, figues...
- **Fruits oléagineux** : cacahuètes, amandes, noix, noisettes, pistaches, olives, avocats...
- **Condiments ou épices fortes** : piment, curry, tabasco, harissa...

Lorsque vous constatez une amélioration de votre transit, vous pouvez élargir votre alimentation en fonction de votre tolérance personnelle.