

REPRISE PROGRESSIVE D'UNE ALIMENTATION NORMALE

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE POUR LES PERSONNES PORTEUSES D'UNE STOMIE

Il est important de reprendre progressivement une alimentation normale et variée. Pour cela, vous devez réintroduire peu à peu les aliments jusque-là déconseillés.

En effet, maintenir une alimentation restrictive peut mener à une perte d'appétit.

Pour éviter cela, nous vous conseillons d'élargir votre alimentation **sur une période de 4 semaines maximum**, **en réintroduisant un aliment par jour**.

Afin de faciliter la digestion, nous vous conseillons d'associer des féculents aux légumes durant cette période. Il est également **important de bien mastiquer**, notamment les fibres longues tels que poireaux, choucroute, rhubarbe....

■■■ SEMAINE 1 ET 2

Nous vous conseillons de réintroduire **chaque jour une crudité ou un aliment cuit**, que vous pouvez choisir parmi cette liste :

CUITS	CRUS
Artichaut, céleri, épinard, champignon, panais, rhubarbe, brocoli, vert de poireau, fenouil, navet, salsifis	Tomate, salade verte, concombre carotte, endive, radis, fruits crus sans grain (pomme, poire, banane, kaki, nectarine, pêche, cerise, agrume, melon, pastèque...) attention à ne pas manger les pépins

■■■ SEMAINE 3 ET 4

Vous pouvez maintenant réintroduire chaque jour un aliment contenant davantage de fibres, parmi la liste ci-dessous :

CÉRÉALES COMPLÈTES	LÉGUMINEUSES	LÉGUMES FIBREUX	DIVERS
Pains complets/ spéciaux Pâtes complètes et riz complet Blé, quinoa, boulgour, sarrasin Muesli, flocons d'avoine	Lentilles Haricots secs Flageolets Pois cassés Fèves	Tous les choux Choucroute Petits pois Maïs	Fruits à grains ou pépins (kiwi, framboise, fraise...) Oléagineux (amandes, noix, pistaches, olives, avocats...) Fruits secs Épices (curry, piment...) Condiments (cornichon, moutarde, câpres...)

Suite à cette période d'élargissement, et en fonction de votre tolérance, l'alimentation devient normale, variée et équilibrée.

IDÉES DE MENUS

Semaine 1 et 2

Semaine 3 et 4

ÉTÉ

Salade de tomate
Courgettes farcies & riz
Morceau de comté
Crème dessert à la vanille

Salade de pommes de terre
Ratatouille & filet de merlu
Yaourt aromatisé
Fraises

HIVER

Velouté de potimarron
Bœuf en daube & pâtes
Fromage blanc & **Orange**

Choucroute
Morceau de munster
Tarte aux pommes

TOUTES SAISONS

Salade de carottes râpées
Escalope de poulet & haricots verts
Morceau d'emmental
Flan au caramel

Velouté de champignons
Quiche lorraine
Petit-suisse
Mille-feuille

Salade de lentilles & truite fumée
Morceau de camembert
Poire au sirop

Poireau vinaigrette
Pâtes complètes à la bolognaise
Yaourt
Banane