

# Voedingsadvies bij een ileostoma

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

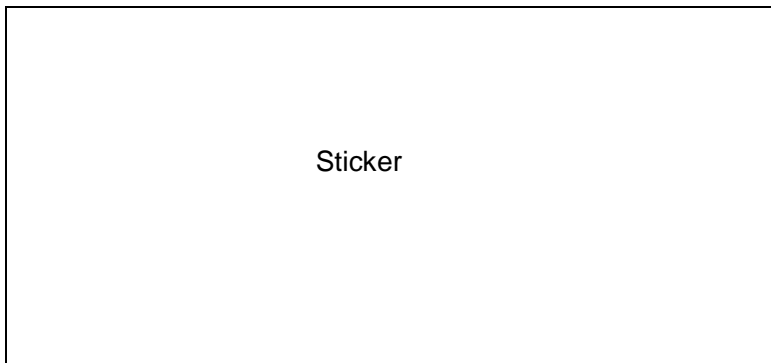
## informatie

# Advies bestemd voor:

.....

Datum: .....

Heeft u vragen over deze folder of het dieetvoorschrift, neem dan gerust contact op met uw diëtist.



# Inleiding

U heeft een ileostoma gekregen. Een ileostoma is een kunstmatige uitgang van de dunne darm. Dit is nodig omdat uw dikke darm is verwijderd of (tijdelijk) niet wordt gebruikt. De dikke darm zorgt voor het indikken van de ontlasting. Hierbij worden zout en vocht weer in het lichaam opgenomen. Door het ontbreken van de dikke darm is ontlasting, die via een ileostoma het lichaam verlaat, meestal dun tot brijachtig.

Ook met een ileostoma kunt u normale gezonde voeding gebruiken. Wel gelden er wat aandachtspunten waar u rekening mee moet houden. Deze lichten we in deze folder toe.

## Vocht

Vocht is een belangrijk bestanddeel van het lichaam. Het zorgt voor diverse transporten in het lichaam zoals transport van voeding en afvalstoffen. Als u te weinig vocht binnen krijgt kunt u uitdrogen, de volgende klachten kunnen optreden:

- lusteloosheid, sufheid, vermoeidheid;
- gebrek aan eetlust;
- dorst, droge mond;
- verminderde urine productie of een donkere / intens gele kleur van de urine.

Om uitdroging te voorkomen heeft u minimaal 2 tot 2½ liter vocht per dag nodig. U kunt vocht binnen krijgen door het drinken van water, thee, koffie, vruchtensappen, melkproducten, bouillon, frisdrank en isotone sportdrank. Ook vloeibare producten zoals soep, melkproducten zoals vla, yoghurt, pap, melk en karnemelk bevatten vocht. Daarnaast zorgt vocht, in combinatie met vezels, voor de dikte van de ontlasting.

Om te weten hoeveel vocht u gebruikt heeft kunt u onderstaande maten gebruiken:

Mok	200 ml
Diep bord	250 ml
Gewoon kopje	125 ml
Soepkop	200 ml
Klein kopje	75 ml
Dessertschaal	150 ml
Glas	150 ml
Sauslepel	25 ml
Wijnglas	100 ml
Borrelglas	35 ml

Bij warm weer of hevig transpireren, kan uw vochtbehoefte hoger zijn. Soms kan het gebruik van ORS (= Oral Rehydration Salt), een glucose en natrium oplossing, nodig zijn. Dit gebeurt op aanraden van uw arts of diëtist en is verkrijgbaar bij de apotheek en drogist.

## Zout

Als uw lichaam een tekort aan zout (= natriumchloride) heeft kunnen vermoeidheid, duizeligheid, prikkelbaarheid, concentratie/slaapstoornissen, gewichtsverlies en spierkrampen optreden.

U kunt extra zout gebruiken door zoutrijke producten te gebruiken zoals:

- rauwe ham, rookvlees, bacon<sup>\*)</sup>, ontbijtspek<sup>\*)</sup>;
- bouillon, soep;
- gezouten vis<sup>\*)</sup> en gerookte producten<sup>\*)</sup>;
- ketchup, curry;

- chips<sup>\*)</sup>, zoutjes<sup>\*)</sup> etc.
- ook bij het bereiden van de warme maaltijd kunt u extra zout, aromaat, ketjap (zoet en zout) of maggi toevoegen.

*\*) Een aantal zoutrijke producten bevatten veel calorieën. Gebruik deze producten bij ongewenste gewichtstoename met mate.*

Drop is geen goede aanvulling, omdat het salmiakzout bevat en geen keukenzout.

Let erop dat uw huisgenoten niet meer zout gaan gebruiken.

## Voedingsvezels

Voldoende voedingsvezels in de voeding zijn belangrijk om verstopping van de darmen te voorkomen. Voedingsvezels stimuleren de werking van uw darmen en trekken vocht aan waardoor de ontlasting soepel en volumineus wordt.

Producten die veel voedingsvezel bevatten zijn:

- donkere broodsoorten;
- volkoren producten;
- groente;
- aardappelen;
- zilvervliesrijst en peulvruchten zoals witte en bruine bonen;
- fruit en rauwkost.

Door de (vezelrijke) voeding en vocht goed te spreiden over de dag kunt u een betere indikking van de ontlasting krijgen. Vier of vijf kleine maaltijden en er wat bij drinken is beter dan één grote maaltijd. We raden u af om veel te eten voor het slapen gaan omdat u dan 's nachts ontlasting kunt krijgen.

# Rustig eten en goed kauwen

Na het aanleggen van een ileostoma mag u alles eten en drinken. Het is echter wel van belang om rustig te eten. Snijd de voeding in kleine stukjes en kauw goed om verstopping van de stoma te voorkomen. Denk hierbij vooral aan:

- asperges;
- bleekselderij;
- champignons;
- mais;
- zuurkool;
- harde rauwkost;
- citrusfruit;
- verse ananas;
- gedroogde vruchten (dadels, pruimen, vijgen);
- noten en pinda's;
- kokosproducten;
- amandelspijs;
- popcorn;
- draderig vlees (draadjesvlees).

# Geur, kleur en gasvorming

Er zijn producten die van invloed kunnen zijn op de geur en kleur van ontlasting. Ook zijn er producten die mogelijk extra gasvorming veroorzaken. U hoeft deze producten niet te vermijden, maar u kunt er bijvoorbeeld rekening mee houden bij speciale gelegenheden.

## Geurvormende producten

- koolsoorten;
- prei, ui, knoflook;

- pittige kruiden;
- peulvruchten, zoals witte/bruine bonen, kapucijners;
- vis;
- eieren;
- vitamine B tabletten.

### **Kleurvormende producten**

- spinazie;
- rode bieten;
- ijzerpreparaten.

### **Gasvormende producten**

- ui, prei, spruitjes, knoflook;
- komkommer, paprika;
- koolsoorten<sup>\*)</sup>;
- peulvruchten;
- koolzuurhoudende drank en bier.

*\*) U kunt wel bloemkool, zuurkool of Chinese kool gebruiken. Deze geven geen gasvorming.*

U kunt soms ongemerkt tijdens het eten lucht inslikken. Als u deze lucht niet opboert, komt het in het stomazakje terecht. Probeer dit te voorkomen door:

- rustig te eten;
- niet te drinken met een rietje;
- niet veel te praten tijdens het eten.

Ook het kauwen van kauwgom en roken kan een oorzaak zijn van gasvorming. Evenals snurken met open mond, verkoudheid, zenuwachtigheid en een slecht passend gebit.

# Buitenland

Als u in een tropisch of subtropisch land verblijft heeft u vaak te maken met hogere temperaturen en andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor kunt u last krijgen van diarree en/of uitdroging. Neem geen onnodige risico's en maak geen gebruik van:

- ongekookt leidingwater;
- ijs en ijsblokjes;
- rauw vlees en rauwe vis;
- rauwe groenten;
- ongeschild fruit.

Zorg bovendien dat u altijd O.R.S (Oral Rehydration Salt), zouttabletten en/of bouillonblokjes bij u heeft.

# Gewicht

Grote schommelingen in uw gewicht kunnen op den duur problemen geven met het ileostoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename kan bijvoorbeeld lekkage ontstaan en daardoor huidirritatie.

# Aanvullende informatie

**De Nederlandse Stomavereniging**

[www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl)

e-mail: [info@stomavereniging.nl](mailto:info@stomavereniging.nl)

Tel. (0346) 26 22 86, bereikbaar van maandag t/m donderdag van 09.30-12.30 uur en van 13.30-16.00 uur.



### **Het voedingscentrum**

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

tel. (070) 306 88 88, bereikbaar op werkdagen tussen 09.00-17.00 uur.

### **Crohn en Colitis Ulcerosavereniging**

[www.crohn-colitis.nl](http://www.crohn-colitis.nl)

e-mail: [info@crohn-colitis.nl](mailto:info@crohn-colitis.nl)

tel. (0348) 42 07 80

### **Maag Lever Darm Stichting**

[www.mlids.nl](http://www.mlids.nl)

e-mail: [info@mlids.nl](mailto:info@mlids.nl)

infolijn: 0900- 202 56 26, bereikbaar op maandag, woensdag en donderdag tussen 10.00-14.00 uur.

## **Tot slot**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Belt u dan gerust uw diëtist, het telefoonnummer staat op de sticker op de eerste pagina.

**Uitsluitend** voor het maken of wijzigen van poliklinische afspraken belt u naar tel. (078) 652 33 97 (op maandagochtend, dinsdag en donderdag).

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)





Albert Schweitzer ziekenhuis  
oktober 2018  
pavo 1098