Voedingsadvies bij een colostoma

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

albert schweitzer

Advies bestemd voor:

……..

Datum: ……..…

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

Sticker

Inleiding

U heeft een colostoma gekregen. U hoeft hiervoor geen speciaal dieet te gebruiken. Wel kan de voeding die u gebruikt invloed hebben op:

- De dikte van de ontlasting.
- De kleur van de ontlasting.
- Of gasvorming.

In deze folder leest u hier meer over.

Vocht

Het is belangrijk om voldoende vocht drinken voor een goede dikte van de ontlasting. Dit betekent dat u 1½-2 liter vocht per dag moet drinken. Dit komt overeen met 10-15 glazen drinken verdeeld over de dag. Bij warm weer, diarree/dunne ontlasting of hevig transpireren, kan uw vochtbehoefte hoger zijn.
Als u te weinig vocht binnenkrijgt, kunt u problemen krijgen met de ontlasting. Vocht zorgt, in combinatie met vezels, voor de dikte van de ontlasting. De ontlasting kan te hard worden bij weinig drinken. Hierdoor komt het moeilijker in het stomazakje.

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.
Om te weten hoeveel vocht u gebruikt heeft kunt u de volgende 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

Voedingsvezels

Voldoende voedingsvezels in de voeding zijn belangrijk om verstopping van de darmen te voorkomen. Voedingsvezels stimuleren de werking van uw darmen. Ze trekken vocht aan waardoor de ontlasting soepel wordt en meer omvang krijgt.
Producten die veel voedingsvezel bevatten zijn:

- Volkoren brood, roggebrood, meergranenbrood.
- Groente en rauwkost (totaal 250 gram per dag).
- Aardappelen.
- Zilvervliesrijst.
- Volkorenpasta.
- Peulvruchten zoals witte en bruine bonen.
- Fruit (2 porties per dag) en gedroogd fruit.

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.

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.
- Peulvruchten.
- Koolzuurhoudende drank en bier.

Zuurkool of Chinese kool geven minder kans op 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. Ook snurken met open mond, verkoudheid, zenuwachtigheid en een slecht passend gebit.

Gewicht

Grote schommelingen in uw gewicht kunnen op den duur problemen geven met het colostoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename kan bijvoorbeeld lekkage ontstaan en daardoor huidirritatie. Als u wilt afvallen of aankomen, bespreek dit dan met uw diëtist.

Aanvullende informatie

De Nederlandse Stomavereniging
www.stomavereniging.nl
E-mail: info@stomavereniging.nl
Telefoon: (030) 634 39 10, bereikbaar op maandag t/m vrijdag tussen 09.00 – 17.00 uur.

Het voedingscentrum
www.voedingscentrum.nl

Crohn en Colitis Ulcerosavereniging
www.crohn-colitis.nl
E-mail: info@crohn-colitis.nl
Telefoon: (0348) 43 29 20, bereikbaar op maandag t/m donderdag tussen 10.00-14.30 uur

MDL Fonds
www.mldfonds.nl
Telefoon: (033) 752 35 00, bereikbaar op maandag t/m donderdag tussen 10.00-12.00 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 maandag-, dinsdag en donderdagochtend).

Geef hier uw mening over deze folder: *www.asz.nl/foldertest/*

Albert Schweitzer ziekenhuis
oktober 2026
pavo 1099