

Voedingsadvies bij een ileostoma

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 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. Als u te weinig vocht binnen krijgt kunt u uitdrogen, de volgende klachten kunnen ontstaan:

- 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. Dit komt overeen met 13-17 kopjes/glazen per dag. 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.

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 heeft, kunt u last krijgen van vermoeidheid, duizeligheid, prikkelbaarheid, concentratie/slaapstoornissen, gewichtsverlies en spierkrampen. Het advies is om 9-12 gram zout per dag te gebruiken.

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

- Rauwe ham, rookvlees, bacon*), ontbijtspek*).
- Bouillon, soep.
- Gezouten vis*) en gerookte producten*).
- Ketchup, curry.
- Chips*), zoutjes*) etc.
- Ook bij het bereiden van de warme maaltijd kunt u extra zout, aromaat, ketjap (sojasaus) (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

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 twee grote maaltijden. 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. Producten die u extra goed moet fijnsnijden en kauwen zijn: 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 (draadjsvlees).

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, kapucijner.
- 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.

^{*)} *Bloemkool, zuurkool of Chinese kool geven minder 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.

High output stoma

Wanneer u via uw stoma gedurende 2 opeenvolgende dagen meer dan 1½ liter per 24 uur is (5 tot de rand gevulde stomazakjes) verliest, noemen we dit een high output stoma. Een high outputstoma kan verschillende oorzaken hebben. Bijvoorbeeld een infectie, te veel drinken, een operatie, chemotherapie of antibiotica. Door de hoge output verliest u naast vocht ook andere voedingsstoffen zoals elektrolyten (zouten). Hierdoor kunt u uitdrogen. Van uitdroging krijgt u dorst, waardoor u vervolgens nog meer gaat drinken. Zo ontstaat een vicieuze cirkel die moet worden doorbroken.

Om uitdroging te voorkomen, is het belangrijk dat de darm voldoende vocht en elektrolyten opneemt. Extra drinken helpt daarbij niet altijd.

Beter is te kijken naar welke soort dranken u drinkt. Door teveel of 'verkeerde dranken' te drinken kan de output juist toenemen en kunt u uitdrogen.

Wij adviseren u dan:

- Als u tussendoor iets drinkt, neem er dan iets bij wat veel zetmeel bevat, zodat het vocht kan 'binden'. Voorbeelden hiervan zijn: brood, crackers, toast(jes), beschuit, zoute koekjes (bijvoorbeeld Tuc), zoute stokjes, pretzels, krentenbol, eierkoek, rijst, pasta, aardappels.
- Drink dagelijks 1-2 bekers drinkbouillon of cup-a-soup of een grote kom soep of tomatensap/ groentesap met zout.
- Drink vooral isotone dranken. Deze dranken bevatten dezelfde concentratie suikers en zouten als het bloed. Hierdoor wordt het vocht goed door het lichaam opgenomen. Voorbeelden van isotone dranken zijn: karnemelk, isotone sportdranken, tomatensap/groentesap met zout en bouillon.
- Drink niet alleen maar hypo-en hypertone dranken zoals water, koffie/thee, frisdrank en vruchtensap. Wissel dit af met bouillon, isotone sportdrink, tomatensap en/of karnemelk.

Voorbeelden van isotone sportdranken zijn:

- Aquarius Zero (niet: Aquarius sport isotonic).
- AA drink iso Lemon, AA drink Pro-energy.
- Extran Performance Optimal Orange.
- Isostar fast hydration.

Voedingsadviezen:

- Eet kleine maaltijden.
- Gebruik voedingsmiddelen die helpen uw ontlasting in te dikken. Gebruik een droog zetmeelrijk product als u wat drinkt. Voorbeelden hiervan zijn: brood, crackers, toast(jes), beschuit, zoute koekjes (bijvoorbeeld Tuc), zoute stokjes, pretzels, krentenbol, eierkoek, rijst, pasta, aardappels.
- Eet rustig en kauw goed.

- Gebruik extra zout: keukenzout, strooiaroma, bouillon, ketjap, maggi, vleeswaren, kaas, gezouten vis, zoute koekjes (bijvoorbeeld Tuc), zoute stokjes/ pretzels, curry, ketchup.

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. Probeer uw gewicht daarom stabiel te houden.

Aanvullende informatie

De Nederlandse Stomavereniging

www.stomavereniging.nl

e-mail: info@stomavereniging.nl

Tel. (030) 634 39 10, bereikbaar van maandag t/m vrijdag van van 09.00-17.00 uur.

Crohn en Colitis Ulcerosavereniging

www.crohn-colitis.nl

e-mail: info@crohn-colitis.nl

Tel: (0348) 43 29 20, bereikbaar van maandag t/m donderdag tussen 10.00-14.30 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
december 2023
pavo 1098