

PATIËNTEN INFORMATIE

Voedingsadviezen bij een ileostoma

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Patientensticker

Hieronder vindt u adviezen over voeding bij een ileostoma.

Een ileostoma is een kunstmatige uitgang op de dunne darm op de buik. Deze is aangelegd omdat de dikke darm is verwijderd of (tijdelijk) niet wordt gebruikt. In de dikke darm vindt het indikken van de ontlasting plaats en worden zout en vocht weer in het lichaam opgenomen. Bij mensen met een ileostoma gebeurt dit niet. De ontlasting die via de ileostoma het lichaam verlaat, is daarom over het algemeen brijachtig of zelfs waterdun.

Na de operatie waarbij een ileostoma wordt aangelegd, komt normaal gesproken de stoma binnen 24 uur op gang. Een vloeibare productie van circa 1000-1500 ml per 24 uur is in de eerste week na de operatie normaal en in de volgende 2 tot 3 maanden dikt de ontlasting in tot 500-1000 milliliter per dag. Hierbij leegt u gemiddeld een stomazakje 4-6 keer per 24 uur. Soms moet dit ook 's nachts.

Na het aanleggen van een ileostoma is het volgen van speciaal dieet niet nodig, alles mag gegeten en gedronken worden. Er zijn wel een aantal zaken waar u rekening mee kunt houden. Deze worden hieronder beschreven.

Algemene adviezen

Vastheid van de ontlasting

Voor een betere opname van vocht is het belangrijk om het drinken goed te spreiden over de dag. Ook wordt aangeraden om gezonde voeding te eten met voldoende voedingsvezels. Voor richtlijnen 'gezonde voeding', zie ook de website van het voedingscentrum.

Voedingsvezels zijn onverteerbare voedselbestanddelen. Veel voedingsmiddelen bevatten van nature voedingsvezels. Denk hierbij aan producten zoals groente, fruit, peulvruchten, aardappelen, volkorenbrood, volkoren crackers, volkorenpasta, zilvervliesrijst.

Voedingsvezels hebben onder andere de eigenschap om water op te nemen en vast te houden. De ontlasting kan hierdoor beter indikken.

Wanneer de ontlasting te dun is, kan het drinken met een zetmeel- en vezelrijk product worden gecombineerd. Neem bijvoorbeeld tegelijk met een glas drinken een volkoren boterham, cracker/beschuit met beleg of een zout koekje/cracker.

Een grote maaltijd vlak voor het slapen gaan kan 's nachts de ontlasting bevorderen en de nachtrust verstoren.

Eet rustig en kauw goed

Na het aanleggen van een ileostoma mag u alles eten en drinken. Het kan voorkomen dat voedingsmiddelen onverteerd in het stomazakje terecht komen. Om eventuele verstopping van de stoma te voorkomen is het belangrijk om rustig te eten, het voedsel goed fijn te snijden en goed te kauwen. Dit geldt vooral voor de onderstaande producten:

- Fruit met pit en schil, partjes citrusfruit, ananas, bessen, druiven, kiwi, kokosproducten, gedroogde vijgen, rozijnen, dadels en pruimen
- Groente met harde nerven, rauwkost, vezelige draderige groenten: asperges, bleekselderij, schorseneren, zuurkool, rabarber, taugé, draderige sperzie- en snijbonen, doperwten, mais, sla, champignons en peulvruchten
- Noten, zaden of pitten
- Taai en draderig vlees, vis met graten

Gas, geur- en kleurvorming

Er zijn voedingsmiddelen die gas- en geurvorming en verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken. Dit is een normaal gevolg van de spijsvertering. De mate waarin gasvorming, geurvorming en/of verkleuring van de ontlasting ontstaat, kan per persoon verschillen. Het gebruik van de hieronder vermelde producten zijn niet verboden. U kunt hier wel als het nodig is rekening mee houden wanneer u dit product

gebruikt, zoals bij een feestje, verjaardag of een avondje uit. Het wil niet zeggen dat als u klachten ervaart van bepaalde voedingsmiddelen dat dit altijd zo is. Probeert u het product na enkele weken nog een keer te eten.

Gasvorming

De hoeveelheid gas die ontstaat bij de spijsvertering is per persoon verschillend en wordt bepaald door onder andere darmbacteriën. Dit verandert niet bij de aanleg van de ileostoma, de één heeft gewoonweg meer gasvorming dan de ander. Gasvorming of winderigheid wordt voor het grootste gedeelte veroorzaakt door ingeslikte lucht. Vooral bij tegelijkertijd praten en eten wordt veel lucht ingeslikt. Ook bij kauwgom kauwen, drinken door een rietje, roken, nervositeit en het dragen van een slecht passend gebit is dit het geval. Deze ingeslikte lucht komt er via de stoma weer uit.

Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken:

- Bier
- Knoflook
- Koolsoorten
- Koolzuurhoudende dranken
- Paprika
- Peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, linzen, doperwten)
- Prei
- Spruiten
- Uien

Geurvorming

Er zijn een aantal producten die een sterke geur aan de ontlasting kunnen geven. Dit gebeurt ook bij mensen zonder stoma. Als u het stomazakje tijdig leegt en vervangt en het stomazakje goed passend is, komen er geen geuren vrij. Een koolstoffilter in het stomazakje neemt eventuele geuren op.

Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken:

- Eieren
- Knoflook
- Koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn
- Peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, linzen, doperwten)
- Prei
- Uien
- Vis
- Vitamine B-tabletten

Kleurvorming

Door de aanwezigheid van natuurlijke kleurstoffen in voeding kan de ontlasting verkleuren. Producten die verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken:

- Bieten (rood)
- Donkergroene bladgroenten zoals spinazie, andijvie en boerenkool (donkergroen of zwart)
- IJzersupplementen (zwart)

Vocht- en zoutbehoefte

Vocht

Met een ileostoma verliest u veel vocht met de ontlasting. Daarom is het belangrijk om in dat geval, verdeeld over de dag, 2 tot 2,5 liter te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 16 tot 20 kopjes (afhankelijk van het volume van het kopje). Onder vocht worden niet alleen dranken verstaan. Alle vloeibare producten worden meegerekend zoals water, frisdrank, koffie/thee, soep, yoghurt/vla en pap.

U kunt zelf in de gaten houden of u voldoende drinkt. Als uw urine kleurloos of lichtgeel is, drinkt u voldoende. Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.

De volgende klachten ervaart u bij een vochttekort:

- Dorst
- Droge slijmvliezen/droge mond
- Vermoeidheid
- Sufheid/verwardheid
- Duizeligheid/ hoofdpijn
- Verminderde eetlust
- Misselijkheid en braken
- Droge huid (als u de huid met 2 vingers oppakt blijft de huid langer staan dan gebruikelijk)
- Snel gewichtsverlies

Zout

Als u een ileostoma heeft, verliest u niet alleen vocht maar ook zout met de ontlasting. Het is daarom belangrijk om het verlies van zout aan te vullen door extra zout te gebruiken. U kunt keukenzout over uw voeding strooien. Ook andere producten kunnen u helpen het zouttekort te voorkomen. De precieze hoeveelheid zout die nodig is kan per persoon verschillen.

De volgende klachten kunt u ervaren bij een zouttekort:

- Braken
- Misselijk
- Ernstige hoofdpijn
- Opgeblazen gevoel
- Verwardheid

Zout en calorieën

Een aantal zoutrijke producten bevatten ook veel calorieën. Maak bij ongewenst gewichtsverlies vooral gebruik van de zoutrijke producten die ook veel calorieën bevatten. Bij ongewenste gewichtstoename wordt aangeraden meer gebruik te maken van de zoutrijke producten die weinig calorieën leveren. Extreme schommelingen in het gewicht kunnen

op den duur problemen geven met de ileostoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename of gewichtsafname kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan.

Producten die veel zout en weinig calorieën leveren:

- Bouillon
- Curry
- Groentesap/tomatensap
- Heldere soep
- 20+ en 30+(smeer)kaas
- Ketjap, zoet en zuur
- Rauwe ham
- Rookvlees
- Smaakverfijner
- Soepversterker
- Tomatenketchup

Producten die veel zout en veel calorieën leveren:

- Bacon
- Cervelaatworst
- Chips en zoutjes
- Haring
- 48+(smeer)kaas
- Ontbijtspek
- Rookworst
- Salami

Drop is geen zoutleverancier. In drop wordt namelijk geen gebruik gemaakt van keukenzout, maar van salmiakzout.

Wanneer u te weinig zout met de voeding binnenkrijgt, kan dit tot problemen leiden. Ga nooit over op een natriumbepert (zoutbepert) dieet zonder overleg met uw specialist en/of diëtist.

High output stoma

Er kan ook sprake zijn van een te hoge stomaproductie (>1000-1500 ml gedurende 72 uur), we noemen dit een high output stoma. Dit merkt u als u veel vaker dan gewoonlijk het stomazakje moet legen en de ontlasting erg dun is. Als deze situatie een paar dagen achter elkaar bestaat, kan dit tot uitdroging leiden. Daarnaast ontstaat er ook een verhoogd risico op ondervoeding doordat het lichaam onvoldoende kans heeft om de voedingsstoffen goed op te kunnen nemen.

Wanneer een high output stoma ontstaat geven de diëtist en arts hierover specifieke adviezen.

Toegenomen zout- en vochtverlies

Bij waterdunne ontlasting, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer treedt extra zout- en vochtverlies op. Ook kan er sprake zijn van verminderde eetlust waardoor de inname van vocht en zout lager is. Een extra zout- en vocht aanvulling zijn dan noodzakelijk. Naast uw gebruikelijke voeding kan O.R.S. (Oral Rehydration Salts) opgelost in water een goede aanvulling zijn. Deze oplossing bestaat uit onder andere water, suiker en zout. Door O.R.S. te gebruiken worden tekorten voorkomen. Het is verkrijgbaar bij apotheek en drogist. Neem contact op met uw arts of diëtist bij vragen over het gebruik van O.R.S.

Buitenland

Wanneer u in (sub)tropische landen verblijft, heeft u te maken met hogere temperaturen en met andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor is het gevaar van waterdunne ontlasting extra aanwezig, evenals een vocht- en/of zouttekort. Neem geen onnodige risico's.

Maak geen gebruik van:

- IJs en ijsblokjes
- Ongekookt leidingwater
- Ongeschild fruit

- Rauwe groenten
- Rauw vlees en rauwe vis

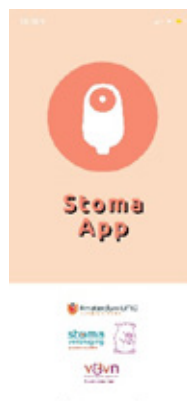
Zorg er bovendien voor dat u altijd O.R.S., bouillontabletten en/of zouttabletten bij u heeft.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen stel deze dan aan uw behandelend diëtist. U kunt eventueel de Stoma App downloaden voor meer informatie.

Meer informatie

Wanneer u meer informatie wilt over een ileostoma, verwijzen wij u naar de [Nederlandse Stomavereniging](#).



© Netwerk Diëtisten MDL (maag-, darm- en leverziekten)

De inhoud van deze brochure is in samenwerking met werkgroep MDL-chirurgie van het Netwerk Diëtisten MDL tot stand gekomen.



Notities



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

