

Voedingsadviezen bij een ileostoma

Paramedische Zorg / Diëtetiek

Inleiding

Er zijn twee soorten darmstoma's: een **ileostoma** en een **colostoma**. Een ileostoma sluit aan op de dunne darm, een colostoma op de dikke darm. Een darmstoma als kan zowel tijdelijk als blijvend zijn. Er gelden verschillende voedingsadviezen voor de twee soorten stoma's. In deze brochure kunt u meer lezen over de voedingsadviezen bij een ileostoma.

Wat is een ileostoma?

Een ileostoma is een kunstmatige uitgang (= stoma) van de dunne darm. Bij een ileostoma is de dikke darm uitgeschakeld. In de dikke darm wordt de ontlasting normaal gesproken ingedikt. Daarnaast zorgt de dikke darm dat naast vocht ook zouten weer worden opgenomen in het lichaam. Bij een ileostoma gaan daarom gemakkelijk dagelijks veel vocht en zouten verloren en die moeten worden aangevuld. De uitgang van een ileostoma kan verstopt raken door voedselresten, vooral vlak na de operatie.

Zout- en vochttekort

Omdat bij u een ileostoma is aangelegd, verliest u veel zout en vocht met de ontlasting. Dit kan uiteindelijk leiden tot een zout en/ of vochttekort. Als u last krijgt van één of meerdere van onderstaande klachten kan er bij u sprake zijn van een zout- en/of vochttekort.

Klachten die kunnen wijzen op een zouttekort:

- Vermoeidheid
- Duizeligheid
- Prikkelbaarheid
- Slaapstoornissen
- Concentratiestoornissen
- Spierkrampen
- Snel gewichtsverlies

Klachten die wijzen op een vochttekort:

- Dorst
- Sufheid
- Vermoeidheid
- Verminderde eetlust

Drink voldoende vocht

Het is belangrijk, om verdeeld over de dag, 2 tot 2,5 liter te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 16 tot 20 kopjes per dag. U kunt controleren of u voldoende drinkt door de inhoud van het aantal kopjes, bekertjes en glazen van een dag bij te houden op een lijst. Aan het einde van de dag kunt u nagaan of u de 2 tot 2,5 liter vocht heeft gebruikt. Als u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken

Met vocht wordt niet alleen alle dranken verstaan, maar ook alle vloeibare producten zoals soep, yoghurt, pap en vla. Het is belangrijk om de verschillende soorten dranken af te wisselen. Bijvoorbeeld zuivel, bouillon, ranja, thee en koffie en water

Zout advies

Om het verlies van zout met de ontlasting aan te vullen krijgt u het advies extra zout te gebruiken. U kunt keukenzout (= natriumchloride, afgekort NaCl) ruim over uw voeding strooien. Ook andere producten kunnen u helpen een zouttekort te voorkomen. Een aantal zoutrijke producten bevatten echter ook veel calorieën. Het is daarom verstandig deze producten met mate te gebruiken bij ongewenste gewichtstoename.

Maak bij voorkeur gebruik van producten die veel zout en weinig calorieën leveren, zoals:

- Keukenzout
- Aromat
- Ketjap, zoet en zout
- Maggi
- Tomatenketchup
- Curry
- Rookvlees
- Rauwe ham
- 20+ en 30+ (smeer)kaas
- Groentesap / tomatensap
- Bouillon
- Heldere soep

Maak met mate gebruik van producten die veel zout en veel calorieën leveren, zoals:

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

Start niet met een zoutbeperking (natriumbepaling) zonder eerst te overleggen met uw specialist en/of diëtist.

Extra vocht- en zoutverlies

In sommige situaties kunt u veel zout en vocht verliezen. Dit gebeurt onder andere bij diarree, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer. Maar ook bij het sporten verliest u meer vocht en zout dan normaal. Het aanvullen van vocht en zout kan dan (in overleg met een diëtist of de stomaverpleegkundige) noodzakelijk zijn. In eerste instantie kan er isotone sportdrank worden gebruikt, indien dit onvoldoende werkt is het advies om ORS te gebruiken. ORS (Oral Rehydration Salts) is verkrijgbaar bij de drogist of apotheek.

ORS is een poeder dat opgelost wordt in water met een uitgebalanceerde hoeveelheid suikers en zout die beter wordt opgenomen door de darm. Het is in sachets te koop bij de apotheek of drogist. Als u moeite heeft met de smaak, dan kunt u er een scheutje suikervrije limonadesiroop, citroen- of limoensap aan toevoegen.

ORS zelf maken

ORS is zonder recept te koop bij apotheek of drogist. Helaas wordt ORS niet door de zorgverzekeraar vergoed. Doordat er doorgaans meerdere zakjes per dag gebruikt dienen te worden, is het gebruik kostbaar. Een alternatief kan

zijn om de ORS zelf te maken. ORS kun je ook zelf maken met suiker en zout. Meng 1 liter (mineraal of gekookt) water met 40 gram suiker (8 theelepels of 8 klontjes) en 3,5 gram zout (1 theelepel).

Voorkomen van obstructie/verstopping van de ileostoma

Na het aanleggen van een ileostoma mag u alles eten en drinken. Maar gedurende de eerste twee weken na de plaatsing van het ileostoma is het verstandig om voedingsmiddelen met grove vezels en vellen te vermijden omdat deze de stoma kunnen verstopen. Voedingsmiddelen die het ileostoma kunnen verstopen zijn:

- Asperges
- Bleekselderij
- Champignons
- Mais (ook popcorn)
- Taugé
- Zuurkool
- Harde rauwkost
- Noten en pinda's
- Taai en draderig vlees
- Citrusvruchten
- Verse ananas
- Gedroogde vruchten (dadels, vijgen en pruimen)
- Kokosproducten
- Grof volkorenbrod met hele korrels

Rustig eten en goed kauwen

Het is belangrijk om rustig te eten, het voedsel goed fijn te snijden en goed te kauwen. Dit bevordert de vertering en opname van voedingsstoffen en helpt verstopping van het ileostoma te voorkomen.

Vastheid van de ontlasting

De ontlasting is meestal brijig tot dun als u een ileostoma heeft. Voor een betere indikking van de ontlasting is het belangrijk om uw voeding en het drinkvocht goed te spreiden over de dag. Als uw ontlasting te dun is, kunt u het drinkvocht met een zetmeelrijk product combineren. U kunt bijvoorbeeld naast het drinken een cracker met hartig beleg, een beschuit met hartig beleg of een zoute biscuit eten.

Houdt u er rekening mee dat een grote maaltijd vlak voor het slapen gaan 's nachts de ontlasting kan bevorderen en uw nachtrust kan verstoren.

Gewicht

Belangrijk is vooral dat u zorgt voor een gezond en stabiel lichaamsgewicht. Grote schommelingen in uw gewicht kunnen op den duur problemen geven met het stoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename of gewichtsafname kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan.

Gasvorming en geurvorming

Gas in de darm wordt gevormd door bacteriën in de darm. Dat is normaal maar kan bij een stoma hinderlijk zijn. Een deel van de gasvorming in de darm is te voorkomen. Gasvorming wordt niet alleen veroorzaakt door voedsel op zich. Ook snel praten, snel eten, praten onder het eten, kauwen van kauwgom, roken, drinken door een rietje, snurken met open mond, verkoudheid, zenuwachtigheid en een slecht passend gebit leveren veel lucht in het darmkanaal op.

Voedingsmiddelen die extra gasvorming kunnen veroorzaken:

- Peulvruchten
- Paprika
- Knoflook
- Prei
- Koolsoorten
- Spruiten
- Uien
- Bier

- Koolzuurhoudende dranken

Daar heeft echter niet iedereen last van. U kunt het beste zelf ervaren of u van een bepaalde product last heeft. Het gebruik van de bovenstaande voedingsmiddelen hoeft u niet te vermijden. U kunt er zo nodig rekening mee houden, zoals bij een feestje, een verjaardag of een avondje uit.

Geurvorming

Sommige producten geven een sterke geur aan de ontlasting. Als u het stomamateriaal op tijd vervangt en het zakje past goed, dan komen er geen geuren vrij. Alle stomzakjes hebben een geurfilter (een koolstoffilter) dat de geuren opneemt.

Voedingsmiddelen die extra geurvorming kunnen veroorzaken:

- Eieren
- Knoflook
- Koolsoorten (vooral als ze lang worden gekookt)
- Uien
- Prei
- Peulvruchten
- Vitamine B-tabletten
- Vis

U kunt het beste zelf ervaren of dat verschijnsel ook bij u optreedt en bepalen of u het hinderlijk vindt.

Kleur

Er zijn bepaalde voedingsmiddelen die de ontlasting een andere kleur kunnen geven. Zo kleurt spinazie de ontlasting groen, bieten de ontlasting rood en geven ijzerpreparaten de ontlasting een zwarte kleur.

Buitenland

Wanneer u in tropische of subtropische landen verblijft, heeft u te maken met hogere temperaturen en met andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor is het risico op het krijgen van diarree extra aanwezig. Zorg er voor dat u altijd Oral Rehydration Salts (ORS), bouillon tabletten en/of zouttabletten bij u heeft.

Neem geen risico's. Maak bij voorkeur geen gebruik van:

- Ongekookt leidingwaters
- Onverpakt ijs en/of ijsblokjes
- Ongeschild fruit
- Rauwe groenten
- Rauw vlees
- Rauwe vis



Aanvullende informatie

Meer informatie over gezonde voeding vindt u bijvoorbeeld op de websites:

- www.stomavereniging.nl
- www.voedingenkankerinfo.nl
- www.mlds.nl dat is de website van de Maag, Lever, Darm Stichting
- www.voedingscentrum.nl

Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 4 87 29 20.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____

Ruimte voor aantekeningen
