

Vochtadviezen bij een high output stoma

Uitleg stappenschema tijdens een opname

Paramedische Zorg / Diëtetiek

Inleiding

In deze brochure krijgt u uitleg over de vochtadviezen bij een high output stoma. U loopt het risico om uit te drogen wanneer uw stoma meer dan 1 liter per 24 uur produceert gedurende meer dan 1 dag. Om de vochtthuishouding weer op een goed peil te brengen is het soms nodig om tijdelijk minder vocht te gebruiken en sommige dranken te beperken. We hebben hiervoor een stappenschema opgesteld waarin u precies kunt zien hoeveel en wat u mag drinken.

U verliest niet alleen vocht maar ook zout. De voedingsadviezen over zout staan in de brochure 'Voedingsadviezen ileostoma'.

Stappenschema

De stappen in het stappenschema worden dagelijks bij de visite afgesproken door de arts. In het stappenschema staan de dranken ingedeeld in: **hypotone dranken**, **isotone dranken** en **hypertone dranken**. Zie bijlage 1 Vochtilijst. Op de vochtlijst kunt u zien wat hypotone, isotone en hypertone dranken zijn.

Hypotone drank betekent dat de drank minder deeltjes bevat dan de lichaamsvloeistoffen waardoor er meer vocht via het stoma verloren gaat

Hypertone drank bevat juist meer deeltjes dan lichaamsvloeistof en ook dit veroorzaakt meer vochtverlies via het stoma.

Isotone drank bevat evenveel deeltjes als lichaamsvloeistof en vermindert het vochtverlies via het stoma.

Stap 0

- Maximaal 2 liter vocht per dag.
- Minimaal 1 liter isotone sportdrank en maximaal 1 liter hypotone en hypertone dranken (zie Bijlage 1. Vochtilijst).
- Wissel de verschillende dranken af.
- Verdeel het vocht goed over de dag, drink vaak een paar slokjes per keer.
- U krijgt een zakje psylliumvezels tussen 2 hoofdmaaltijden in. De psylliumvezels moet u met 50 ml water in innemen en daarna mag u een half uur niet drinken.
- U kunt tijdens de hoofdmaaltijden beter niet drinken. Wacht na de maaltijden 15 tot 30 minuten voordat u weer wat drinkt.
- Wanneer u iets drinkt, is het goed om hier een klein tussendoortje bij te eten. Zoals biscuitjes en TUC crackertjes.

Stap 1

- Maximaal 1,5 liter vocht per dag.
- Minimaal ½ liter isotone sportdrank.
- Maximaal 1 liter hypo en hypertone dranken (zie Bijlage 1. Vochtilijst)



Stap 2

- Maximaal 1,5 liter vocht per dag.
- ½ liter ORS.
- Minimaal ½ liter isotone sportdrink.
- Maximaal ½ liter hypo en hypertone dranken (zie Bijlage 1. Vochtlijst).

Stap 3

- Maximaal 1 liter vocht per dag.
- ½ liter ORS.
- Maximaal ½ liter isotone sportdrink.

Stap 4 en stap 5

Zie stap 3. Het verschil in stap 3, 4 en 5 is de dosering van de medicatie. Er is geen verschil in de vochtadviezen.

Een stabiele vochtbalans

- Bij een stabiele vochtbalans mag u het drinkvocht uitbreiden met isotone dranken. Maximaal 250 ml per dag tot een totaal van 1,5 liter
- Daarna mag u het drinkvocht uitbreiden met hypotone en hypertone dranken. Maximaal 250 ml per dag tot een totaal van 2-2,5 liter.

Aanvullende informatie

- Brochure Voedingsadviezen Ileostoma.

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

Bijlage 1. Vochtlijst

Stappen high output protocol	Maximale hoeveelheid vocht	ORS	Isotone sportdrink (6-8 gram koolhydraten per 100 ml)	Hypo- en hypertoon*
Stap 0	2000 ml	X	Min 1000 ml	Max 1000 ml
Stap 1	1500 ml	X	Min 500 ml	Max 1000 ml
Stap 2	1500 ml	500 ml	Min 500 ml	Max 500 ml
Stap 3, 4, 5	1000 ml	500 ml	Min 500 ml	X

*melk, karnemelk, naturel, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark, water, thee, koffie incl. melk en suiker, ranja, (light) frisdrank, bouillon, vruchtensap, chocolademelk, smoothie, vla, medische voeding.