

Dieetadviezen bij een colostoma

Overzicht gegevens

Naam	
Geboortedatum	
Datum	
Diëtist	
Behandelend arts	
Telefonisch spreekuur  0492 – 59 55 60	maandag tot en met vrijdag van 08.15 – 10.00 uur

Inleiding

In deze folder vindt u adviezen over voeding bij een colostoma. Een colostoma is een kunstmatige uitgang (stoma) van de dikke darm (colon). Na het aanleggen van een colostoma is het volgen van een speciaal dieet niet nodig. Wel kan de voeding die u gebruikt invloed hebben op de dikte van de ontlasting of leiden tot gasvorming, geurvorming en verkleuring van de ontlasting. In deze folder vindt u een aantal praktische tips over voeding bij een colostoma.

Dikte van de ontlasting

Om te zorgen dat uw ontlasting de juiste dikte heeft, spelen vocht en voedingsvezels een belangrijke rol.

Voedingsvezel

Het is verstandig om vezelrijke langdradige gerechten dwars klein te snijden, zoals asperges, bleekselderij, zuurkool, taai en draderig vlees.

• Oplosbare vezels

Oplosbare vezels worden in de dikke darm bewerkt door darmbacteriën en zorgen voor een goede darmwerking. Oplosbare vezels zitten met name in groente, fruit en peulvruchten.

• Onoplosbare vezels

Onoplosbare vezels nemen vocht op. Hierdoor wordt harde, droge ontlasting zacht en soepel. Dunne ontlasting wordt juist ingedikt. Onoplosbare vezels zitten met name in volkoren- en graanproducten, zoals volkorenbrood, bruinbrood, muesli, cruesli, haveremout en zilvervliesrijst. Het is belangrijk om voldoende te drinken zodat vocht kan worden opgenomen.

Vocht

Het is belangrijk, om verdeeld over de dag, 1,5 tot 2 liter te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 12 tot 16 kopjes. Onder vocht worden niet alleen dranken verstaan. Alle vloeibare producten worden meegerekend zoals soep, yoghurt, pap en vla.

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 1,5 tot 2 liter vocht heeft gebruikt. Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.

Gas-, geur- en kleurvorming

Gas-, geur- en kleurvorming zijn niet helemaal te voorkomen. Het 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 hoeft u niet te vermijden. U kunt er zo nodig rekening mee houden, zoals bij een feestje, een verjaardag of een avondje uit.

Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken zijn:

- koolsoorten
- spruiten
- prei
- paprika
- uien en knoflook
- peulvruchten
- koolzuurhoudende dranken,
- bier

De lucht die vaak ongemerkt tijdens het eten wordt ingeslikt komt voor een deel in het stomazakje terecht. Om dit tegen te gaan is het van belang om rustig te eten, zodat er minder kans is op het inslikken van lucht. Ook bij het kauwen van kauwgom, bij het roken en het praten tijdens een maaltijd wordt vaak lucht ingeslikt.

Producten die verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken zijn:

- spinazie
- bieten
- ijzerpreparaten

Gewicht

Probeer uw gewicht stabiel te houden. Extreme schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met het colostoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan.

Meer informatie

Bij onderstaande instanties/verenigingen kunt u voor meer informatie terecht:

- Voedingscentrum
www.voedingscentrum.nl

- Nederlandse Stomavereniging
Bisonspoor 1230
3605 KZ Maarssen
Telefoon: 0346 – 26 22 86
www.stomavereniging.nl
info@stomavereniging.com

- Maag Lever Darmstichting
Telefoon: 033-752 35 00
www.mlds.nl
info@mls.nl

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met afdeling diëtetiek.

Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Telefoonnummers en adressen

Diëtetiek

T: 0492 – 59 55 60
maandag tot en met vrijdag van 8.15 – 10.00 uur
E: die@elkerliek.nl



Locatie Helmond
Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne
Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert
Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55