

Voedingsadviezen bij een ileostoma

Overzicht gegevens

Naam	
Geboortedatum	
Datum	
Diëtist	
Behandelend arts	
Contact afdeling Diëtetiek	Telefonisch spreekuur op maandag tot en met vrijdag van 8.15 – 10.00 uur. T. 0492 – 59 55 60 E. die@elkerliek.nl

Inleiding

In deze folder vindt u adviezen over voeding bij een ileostoma. Een ileostoma is een kunstmatige uitgang op de dunne darm. Deze is aangelegd omdat de dikke darm is verwijderd of (tijdelijk) niet wordt gebruikt. In de dikke darm vindt gewoonlijk indikking van de ontlasting plaats en 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, over het algemeen dun tot brijachtig.

Klachten door een zout en/of vocht tekort

Wanneer een ileostoma is aangelegd, verliest u meer zout en vocht met de ontlasting. Onderstaande klachten kunnen wijzen op een zout en/of vochttekort.

Klachten bij zout- en of vochttekort zijn onder andere:

- vermoeidheid
- duizeligheid
- prikkelbaarheid
- slaapstoornissen
- concentratiestoornissen
- spierkrampen
- snel gewichtsverlies
- dorst
- sufheid
- verminderde eetlust
- vermindering van urineproductie
- donkere en geconcentreerde urine
- droge huid

Zoutbehoefte en ongewenste gewichtstoename

Om het verlies van zout met de ontlasting aan te vullen wordt u geadviseerd extra zout te gebruiken. Keukenzout (natriumchloride, afgekort NaCl), kunt u ruim over uw voeding strooien. Ook andere producten kunnen u helpen het zouttekort te voorkomen. Een aantal zoutrijke producten bevatten echter ook veel calorieën (energie). Gebruik deze producten bij ongewenste gewichtstoename met mate. Extreme schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met het ileostoma en de verzorging ervan.

Producten die veel zout en weinig calorieën leveren zijn:

- keukenzout
- aromaat
- ketjap, zoet en zout
- maggi
- tomatenketchup
- curry
- rookvlees
- rauwe ham
- 20+ en 30+ (smeer)kaas
- groentesap/tomatensap
- bouillon
- heldere soep
- ORS

Producten die veel zout en veel calorieën leveren zijn:

- bacon
- cervelaatworst
- salami
- ontbijtspek
- 48+ (smeer)kaas
- rookworst
- chips en zoutjes
- haring

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

Ga nooit over op een zoutbeperkt (natriumbepert) dieet zonder overleg met uw specialist en/of diëtist.

Vochtbehoefte

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. 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 2 tot 2,5 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.

Rustig eten en goed kauwen

Na het aanleggen van een ileostoma mag u alles eten en drinken. Het is wel belangrijk om rustig te eten, het voedsel goed fijn te snijden en goed te kauwen.

Dit geldt met name voor onderstaande producten:

- asperges
- bleekselderij
- champignons
- maïs
- zuurkool
- harde rauwkost
- noten en pinda's
- taai en draderig vlees
- citrusfruit
- verse ananas
- gedroogde vruchten, zoals dadels, vijgen, pruimen
- kokosproducten, popcorn

Voedingsvezel

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

Dikte van de ontlasting

Om te zorgen dat uw ontlasting de juiste dikte heeft, spelen vocht en voedingsvezels een belangrijke rol. Voor een betere indikking van de ontlasting is het belangrijk om de voeding en het vocht goed te spreiden over de dag. Wanneer de ontlasting te dun is, kan vocht met een zetmeelrijk product worden gecombineerd. Bijvoorbeeld een cracker met hartig beleg, een beschuit met hartig beleg of een zoute biscuit.

- **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 en havermout. Het is belangrijk om voldoende te drinken zodat vocht kan worden opgenomen.

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

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

Toegenomen zout- en vochtverlies

Bij diarree, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer treedt extra zout- en vochtverlies op. Bovendien kan er sprake zijn van eetlustvermindering, waardoor de inneming van zout en vocht lager is. Een extra zout- en vocht-aanvulling is dan noodzakelijk. Naast uw gebruikelijke voeding kan Oral Rehydration Salts (O.R.S.) opgelost in water een goede aanvulling zijn. De oplossing bestaat o.a. uit water, suiker en zout. Door O.R.S. te gebruiken worden tekorten voorkomen. Het is verkrijgbaar bij apotheek en drogist.

Gewicht

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

Buitenland

Wanneer u in tropische of subtropische landen verblijft, hebt u te maken met hogere temperaturen en met andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor is het gevaar van diarree extra aanwezig. Neem geen onnodige risico's.

Maak geen gebruik van:

- ongekookt leidingwater
- ijs en ijsblokjes
- rauw vlees en rauwe vis
- rauwe groenten
- ongeschild fruit

Zorg er bovendien voor dat u altijd Oral Rehydration Salts (O.R.S.), bij u hebt.

Meer informatie

Bij onderstaande instanties/verenigingen kunt u voor meer informatie terecht

- Voedingscentrum
www.voedingscentrum.nl
- Nederlandse Stomavereniging
Randhoeve 221
3995 GA Houten
Telefoon: 030 – 634 39 10
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 de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer 0492 – 59 55 60.

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

