

Voedingsadviezen bij hoge stoma productie

Inleiding

De darmen bestaan uit de dunne en de dikke darm. De dunne darm absorbeert voedingsstoffen (eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen) en vocht. Als een deel van de darm is verwijderd, probeert het overgebleven deel zich aan te passen aan deze verandering. Daardoor kan de achtergebleven darm 'leren' om de functie van het stuk over te nemen dat verwijderd is. Het duurt even voordat de achtergebleven dunne darm zich heeft aangepast. Tot die tijd worden voedingsstoffen misschien minder goed opgenomen dan voor uw darmoperatie. Dit noemen we 'darmfalen'. Sommige patiënten met darmfalen hebben een stoma, maar niet alle patiënten met een stoma hebben ook darmfalen. De adviezen kunnen voor iedere patiënt anders zijn.

Voeding

- Eet zes tot acht maaltijden per dag. Frequentie maaltijden helpen uw dunne darm om zich aan te passen aan de nieuwe situatie.
- Eet langzaam en kauw goed.
- Drink niet teveel bij het eten, maximaal een half glas. Drink met kleine slokjes. Probeer uw vocht tussen de maaltijden door te nemen.
- Gebruik maaltijden die rijk zijn aan eiwit, zoals vlees, vis, kaas, melkproducten en eieren.
- Gebruik geen vezelrijke of volkoren producten maar veel koolhydraten in de vorm van tarwe of licht bruin brood, wit brood, ontbijtgranen (niet de fibre producten), aardappelen, banaan, witte rijst en pasta.
- Vet is een goede energiebron, u mag hiervan ruim gebruik maken.
- Gebruik weinig suiker en honing, denk aan gebak, snoep, koek, vruchtensap, vruchtenmoes, appelmoes en limonade.
- Eet vooral gekookte groenten, vermijd het eten van rauwkost.

Gebruik oplosbare vezels in de vorm van psylliumvezels. Deze gebruikt u om het vocht te binden en de passage in de darm te vertragen. Psylliumvezels is alleen op recept verkrijgbaar. Op de verpakking staat dat men veel moet drinken bij het gebruik van deze vezels. **Dit advies geldt echter niet voor u!**

Houd uw gewicht in de gaten, weeg uzelf minstens één keer per week. Indien u snel veel gewicht kwijtraakt, wijst dat meestal op een vocht tekort. Langzamer gewichtsverlies wijst op een tekort aan voeding.

Vocht

- Neem niet meer dan 500 of 1000 ml vocht per dag.
- Beperk het gebruik van hypo- en hypertone dranken zoals vruchtensap, zoete melkproducten, frisdranken met suiker, water, thee, koffie, light frisdrank.
- Isotone sportdranken bevatten ongeveer dezelfde hoeveelheid suikers als in het bloed, maar zij bevatten echter weinig zout. Voorbeelden van isotone sportdranken zijn AA-Drink Isotone (voorkeur), Extran Hydro, Aquarius (**niet de Zero Lemon!**), Isostar Hydrate & Perform en Gatorade. Het gebruik van deze dranken is dus niet onbeperkt.
- Voorbeelden van zoute dranken die onbeperkt gedronken mogen worden zijn: bouillon van blokje of poeder, soep, Cup-à-Soup, tomatensap of groentesap met toegevoegd zout.
- ORS is een drank die wordt bereid door zakjes poeder op te lossen in water. Het product is verkrijgbaar bij de apotheek en drogist. Probeer **minimaal 500 ml ORS per dag** te gebruiken (verdelen over de dag). Meer mag ook, ORS mag onbeperkt gedronken worden.

Let op dat u genoeg blijft plassen, let ook op dat de kleur van uw urine niet te donker wordt.

Het is belangrijk dat u de symptomen van uitdroging gaat herkennen. U kunt last krijgen van dorst, minder plassen, vermoeidheid, krampen, duizeligheid bij het opstaan, droge huid, of donkere kringen onder uw ogen. Bij een zouttekort kunt u ook misselijk of verward zijn. Neem bij deze symptomen zo spoedig mogelijk contact op met uw colonicare-verpleegkundige of behandelend arts

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen neem dan contact op met de diëtiste of colonicare-verpleegkundige. De telefoonnummers en bereikbaarheid staan op de achterzijde van deze folder.

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

Coloncare/stomapolikliniek

T: 0492 – 59 51 76

Telefonisch spreekuur

maandag tot en met vrijdag van 08.45 – 9.15 uur

en van 13.00 – 13.30 uur

E: stomazorg@elkerliek.nl

Afspraken via de polikliniek chirurgen

T: 0492 – 59 59 61

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

