

# Voedingsadvies bij een colostoma

## Wat is 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 vastheid van de ontlasting of leiden tot gasvorming, geurvorming en verkleuring van de ontlasting. In deze brochure vindt u een aantal praktische tips over de voeding bij een colostoma.

## Voedingsadvies

Om te zorgen dat uw ontlasting de juiste vastheid (consistentie) heeft, is het van belang om de volgende adviezen op te volgen:

### Gebruik voldoende vocht

Dat wil zeggen: 1½ tot 2 liter vocht verdeeld over de dag. Dit komt overeen met de inhoud van 12 tot 16 kopjes. Alle vloeibare producten worden meegerekend, dus naast de dranken ook soep, pap, yoghurt en dergelijke. Aan de hand van uw urineproductie kunt u controleren of u voldoende heeft gedronken. Wanneer u weinig plast en uw urine is donker van kleur, dan heeft u te weinig gedronken.

### Gebruik voldoende voedingsvezels

Voedingsvezels hebben de eigenschap om water op te nemen en vast te houden waardoor de ontlasting een goede vastheid krijgt.

Voedingsvezels komen voor in plantaardige producten zoals: volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, peulvruchten en zilvervliesrijst.

### Gewicht

Zorg ervoor dat uw gewicht ongeveer gelijk blijft. Extreme schommelingen in het gewicht kan op den duur problemen geven met het colostoma en de verzorging ervan.

## Gasvorming, geur en kleur.

Gas-, geur- en kleurvorming zijn niet helemaal te voorkomen. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering. Het gebruik van de hieronder vermelde producten hoeft u niet te vermijden. Houdt u er echter wel rekening mee dat het mogelijk is dat er gasvorming, geurvorming en/of verkleuring optreedt. De mate waarin dit gebeurt kan per persoon verschillen.

### Gasvorming

Een aantal producten kunnen extra gasvorming veroorzaken. Dit zijn:

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

Ook grote hoeveelheden vruchtensap, suiker en producten met veel suiker of gezoet met sorbitol kunnen meer gasvorming veroorzaken. Extra gasvorming kan ontstaan door inslikken van lucht tijdens het eten. Het is belangrijk dat u rustig eet, zodat er minder kans is op het inslikken van lucht. Ook bij het kauwen van kauwgom, bij het roken en bij het praten tijdens de maaltijd wordt vaak ongemerkt lucht ingeslikt.

### **Geurvorming**

Er zijn ook producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken, zoals:

- peulvruchten
- prei
- uien
- knoflook
- koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn
- vis
- eieren
- vitamine B-tabletten

### **Verkleuring**

Verkleuring van de ontlasting kan met name veroorzaakt worden door:

- spinazie
- bieten
- ijzerpreparaten

**Basisvoeding: aanbevolen dagelijkse hoeveelheden  
voor volwassenen man (m) / vrouw (v)**

	19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
<b>Bruine of volkoren boterhammen</b>	m: 6-8 v: 4-5	m: 6-7 v: 3-4	m: 4-6 v: 3-4
<b>Gram margarine/halvarine per snee brood</b>	5	5	5
<b>Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta</b>	m: 4-5 v: 4-5	m: 4 v: 3-4	m: 4 v: 3
<b>Gram groente</b>	250	250	250
<b>Porties fruit</b>	2	2	2
<b>Porties melkproducten</b>	2-3	m: 3 v: 3-4	4
<b>Gram kaas</b>	40	40	40
<b>Gram ongezouten noten</b>	25	m: 25 v: 15	15
<b>Porties vlees, vis, ei of peulvruchten*</b>	1	1	1
<b>Gram bereidingsvet</b>	15-20	15-20	15-20
<b>Liter vocht</b>	1½-2	1½-2	1½-2

\* Kies dagelijks 1 portie; bijvoorbeeld: 100 gram vis, 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2 eieren of 100 gram vlees of kip.

## Meer informatie

### Voedingscentrum

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Kijk op de site van het Voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### Maag Lever Darm Stichting

De Maag Lever Darm Stichting wil maag-, lever- en darmziekten voorkomen, bestrijden en de gevolgen ervan verminderen en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten. Vraag meer informatie aan bij: Postbus 430, 3430 AK Nieuwegein of via: ☎ (030) 605 5881. Website: [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)

### Nederlandse Stomavereniging

☎ (0346) 26 22 86  
Website: [www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl)

De Nederlandse Stomavereniging biedt ondersteuning en treedt op als belangenbehartiger voor stomapatiënten en mensen met verwante aandoeningen.

## Tot slot

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ **(036) 868 8771**. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar [dietetiek@flevoziekenhuis.nl](mailto:dietetiek@flevoziekenhuis.nl).