

Voedingsadvies bij een ileostoma

Wat is een ileostoma?

Een ileostoma is een kunstmatige uitgang op de dunne darm. Deze is aangelegd omdat de dikke darm niet gebruikt wordt. In de dikke darm vindt indikking van de ontlasting plaats en worden vocht en zout weer in het lichaam opgenomen. Omdat de dikke darm niet gebruikt wordt, is de ontlasting die via het ileostoma het lichaam verlaat, dun tot brijachtig.

Vocht- en zoutbehoefte

Wanneer een ileostoma is aangelegd, verliest u veel vocht en zout (natriumchloride= NaCl = keukenzout) met de ontlasting. Wanneer u het vochtverlies onvoldoende aanvult, kunnen er klachten ontstaan zoals dorst, sufheid, vermoeidheid en verminderde eetlust. Wanneer u het zoutverlies onvoldoende aanvult kunnen er klachten ontstaan zoals vermoeidheid, duizeligheid, prikkelbaarheid, slaapstoornissen, concentratiestoornissen, spierkrampen en snel gewichtsverlies. Daarom geldt het advies om, verdeeld over de dag, circa 2 - 2½ liter vocht te drinken*.

Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 16 - 20 kopjes.

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.

Omdat met de ontlasting ook veel zout verloren gaat is het aan te raden extra zout te gebruiken.

Producten met veel zout en weinig calorieën:

Keukenzout, Aromat, ketjap (zowel zoet als zout), maggi, tomatenketchup, curry, rookvlees, rauwe ham, groentesap, tomatensap, bouillon en heldere soep.

Producten met veel zout en calorieën:

Bacon, cervelaatworst, salami, ontbijtspek, (smeer)kaas, rookworst, chips, zoutjes, zoute nootjes/pinda's, haring.

Drop is geen goede zoutleverancier, hier zit namelijk geen keukenzout in maar salmiakzout (ammoniumchloride in plaats van natriumchloride).

Ga nooit over op een natriumbeperkt (zoutbeperkt) dieet zonder overleg met uw specialist en/of diëtist. Mocht u al een natriumbeperkt dieet gebruiken, overleg ook dan met uw specialist en/of diëtist.

* Dit is meer dan gemiddeld wordt aanbevolen.

Algemene adviezen

Eet en drink regelmatig

Voor een betere indikking van de ontlasting is het belangrijk geen maaltijden over te slaan, meerdere kleine maaltijden te gebruiken en het drinken goed te verspreiden over de dag. Wanneer de ontlasting te dun is kan drinken met een zetmeelrijk product worden gecombineerd. Bijvoorbeeld een cracker of beschuit met hartig beleg of een zoute biscuit. Een grote maaltijd vlak voor het slapen gaan kan 's nachts de ontlasting bevorderen en de nachtrust eventueel verstoren.

Gewicht

Zorg ervoor dat uw gewicht ongeveer gelijk blijft. Extreme schommelingen kunnen op den duur problemen geven met het stoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan.

Eet rustig en kauw goed

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 dadel, vijg of pruim)
- kokosproducten
- popcorn
- amandelspijs

Gasvorming, geur en kleur

Gas-, geur- en kleurvorming zijn niet helemaal te voorkomen. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering. De mate waarin gas-, geur- en kleurvorming van de ontlasting ontstaat kan per persoon verschillen.

Het gebruik van de hieronder vermelde producten hoeft u niet te vermijden. U kunt er zonodig rekening mee houden zoals bij een feestje, een verjaardag of een avondje uit.

Gasvorming

Een aantal producten kan extra gasvorming veroorzaken. Dit zijn:

- koolsoorten
- nieuwe aardappelen
- onrijpe banaan
- spruiten
- prei
- paprika
- uien en knoflook
- peulvruchten
- koolzuurhoudende dranken
- bier

Ook grote hoeveelheden vruchtensap, suiker en producten met veel suiker of gezoet met sorbitol kunnen last veroorzaken. De lucht die vaak ongemerkt wordt ingeslikt komt voor een deel in het stomazakje terecht. 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 het praten tijdens de maaltijd wordt vaak ongemerkt lucht ingeslikt.

Geurvorming

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

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

Verkleuring

Verkleuring van de ontlasting kan met name veroorzaakt worden door:

- spinazie
- bieten
- ijzerpreparaten

Bijzondere situaties

Bij diarree, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer treedt extra vocht- en zoutverlies op. Bovendien kan er sprake zijn van eetlustvermindering waardoor de inneming van vocht en zout minder is. Een extra vocht- en zoutaanvulling is dan noodzakelijk. Naast uw gebruikelijke voeding kan Oral Rehydration Salts (O.R.S.) opgelost in water een goede aanvulling zijn. Het is verkrijgbaar bij apotheek en drogist.

Buitenland

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

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

Zorg er voor dat u altijd de volgende producten bij u hebt:

- bouillon- of zouttabletten
- Oral Rehydration Salts (O.R.S.)

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

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

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

Nederlandse Stomavereniging

☎ (0346) 26 22 86
Website: 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.