

Voedingsadvies bij een stoma

Diëtetiek



Beter voor elkaar

Voedingsadvies bij een stoma

Voor alle mensen met een stoma geldt dat normale gezonde voeding gebruikt kan worden maar er zijn wel een aantal aandachtspunten. In deze brochure vindt u specifieke informatie over voeding bij een stoma en informatie over een gezonde voeding in het algemeen.

Het voedingsadvies bij een colostoma, bij een ileostoma en bij een urinestoma worden ieder apart besproken en achterin de brochure worden adressen van instanties gegeven waar meer informatie over voeding bij een stoma verkregen kan worden.

Gasvorming, geurvorming en verkleuring

Gasvorming, geurvorming en verkleuring zijn niet helemaal te voorkomen. De hieronder vermelde producten hoeft u dan ook niet te vermijden. Houdt u er 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

Gasvorming is een normaal gevolg van de spijsvertering en komt bij iedereen voor. Het is dan ook niet helemaal te voorkomen. De lucht die vaak ongemerkt wordt ingeslikt, komt voor een deel in het stomazakje terecht. Het is van belang om rustig te eten, zodat er minder kans is op het inslikken van lucht. Het grootste gedeelte van het gas (70%) bestaat uit ingeslikte lucht. Vooral bij snel praten en snel eten wordt veel lucht ingeslikt. Verder wordt bij kauwgom kauwen, drinken door een rietje, roken, nervositeit en bij een slecht passend gebit veel lucht ingeslikt.

U kunt dit verminderen door:

- Rustig te eten;
- Goed te kauwen;
- Niet te praten tijdens het eten;
- Geen of zo min mogelijk kauwgom te gebruiken;
- Het drinken door een rietje te beperken;
- Niet of zo min mogelijk te roken;
- Een goed passend gebit te hebben.

Een aantal producten kunnen extra gasvorming veroorzaken. Dit komt doordat voedselresten door de darmbacteriën worden afgebroken waarbij gassen ontstaan. Welke voedingsmiddelen gasvorming geven, is bij iedereen verschillend. Hieronder volgt een rij voedingsmiddelen die extra gasvorming kunnen veroorzaken. Het hoeft dus niet het geval te zijn. U hoeft deze voedingsmiddelen dus niet te vermijden maar u kunt er rekening mee houden.

De volgende voedingsmiddelen kunnen gasvorming veroorzaken:

- Koolsoorten;
- Knoflook;
- Spruiten;
- Prei;
- Koolzuurhoudende dranken;
- Peulvruchten;
- Bier
- Paprika;
- Uien;
- Kauwgom kauwen

Geurvorming

Er is een aantal voedingsmiddelen dat een sterke geur aan de ontlasting kan geven. Dit gebeurt ook bij mensen zonder stoma. Mensen met een stoma vinden de ontlasting vaak sterker ruiken omdat de ontlasting aan de voorkant het lichaam verlaat maar meestal merkt de omgeving niets van deze geur. Deze producten kunnen dan ook gewoon gebruikt blijven worden.

Er zijn producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken, zoals:

- Koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn;
- Prei;
- Uien; .
- Knoflook;
- Peulvruchten;
- Vis;
- Eieren;
- Vitamine B-tabletten.

Verkleuring

De ontlasting heeft normaal een bruinachtige kleur. Na het eten van bepaalde voedingsmiddelen kan de ontlasting een andere kleur hebben. Dit komt doordat deze voedingsmiddelen een (natuurlijke) kleurstof bevatten die niet door het lichaam wordt afgebroken. Een voorbeeld hiervan zijn bietjes. De rode kleurstof wordt niet afgebroken. Dit uit zich door de rode ontlasting en urine na het eten van bietjes. Verkleuring is helemaal niet erg. Deze voedingsmiddelen kunnen gewoon gebruikt worden.

Verkleuring van de ontlasting kan veroorzaakt worden door:

- Spinazie; .
- Bieten;
- IJzerpreparaten.

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 gewichtsschommelingen kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan.

Voedingsadvies bij een colostoma

Wat is een colostoma?

Een colostoma is een kunstmatige uitgang (stoma) van de dikke darm (colon). Deze is aangelegd omdat een deel van de dikke darm is weggenomen. Het laatste deel van de dikke darm haalt vooral vocht uit de verteerde voedselbrij. Bij mensen met een colostoma gebeurt dit in mindere mate. De ontlasting is vaster al naar gelang er een groter deel van de dikke darm nog aanwezig is. De 'indikfunctie' is dan immers beter behouden gebleven.

Na het aanleggen van een colostoma is het volgen van een speciaal dieet niet nodig. Wel kan de voeding invloed hebben op de vastheid van de ontlasting.

Voedingsadvies

Het volgen van een speciaal dieet is niet echt nodig. Het is net als bij een gezonde voeding belangrijk om te zorgen voor voldoende vocht en vezels inname:

Gebruik voldoende vocht (1,5–2 liter).

Het laatste deel van de dikke darm haalt vooral vocht uit de verteerde voedselbrij. Bij mensen met een colostoma kan dit in mindere mate zijn, omdat er een deel van de dikke darm ontbreekt. Daardoor kan er een tekort aan vocht ontstaan. Aanbevolen wordt om 1,5 tot 2 liter vocht te gebruiken. Dit komt overeen met de inhoud van 12 tot 16 kopjes (van 125 ml). 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 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.

Gebruik voldoende voedingsvezels (30–40 gram).

Voedingsvezel heeft de eigenschap om water op te nemen en vast te houden waardoor de ontlasting een goede vastheid krijgt. Voedingsvezel komt voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, peulvruchten en zilvertviesrijst.

Voedingsadvies bij een ileostoma

Wat is een ileostoma?

Een ileostoma is een kunstmatige uitgang (stoma) van de dunne darm (ileum). Deze is aangelegd omdat de dikke darm is weggenomen of (tijdelijk) niet gebruikt wordt. In de dikke darm vindt gewoonlijk indikking van de ontlasting plaats en worden vocht en zout weer in het lichaam opgenomen. Door het ontbreken van de dikke darm is de ontlasting die via het ileostoma het lichaam verlaat over het algemeen dun tot brijachtig.

Voedingsadvies

Eet rustig en kauw goed

Het is belangrijk om rustig te eten, het voedsel goed fijn te snijden en goed te kauwen. Sommige voedingsmiddelen kunnen namelijk verstopping van de ileostoma veroorzaken. Dit geldt met name voor onderstaande producten:

- Asperges;
- Bleekselderij;
- Champignons;
- Maïs;
- Zuurkool;
- Grove rauwkost zoals knolselderij en wortel;
- Noten en pinda's;
- Taai en draderig vlees;
- Citrusfruit;
- Verse ananas;
- Gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen en pruimen, kokosproducten, popcorn en amandelspijs.

Wees daarom voorzichtig met het gebruik van deze producten.

Eet en drink regelmatig

Voor een betere indikking van de ontlasting is het belangrijk om de voeding en het drinkvocht goed te spreiden over de dag. Wanneer de ontlasting te dun is, kan drinkvocht met een zetmeelrijk product worden gecombineerd zoals een snee volkorenbrood, een volkoren cracker of een volkoren beschuit met hartig beleg of een zoute biscuit. Een grote maaltijd voor het slapen gaan, kan 's nachts de ontlasting bevorderen en de nachtrust eventueel verstoren.

Vochtbehoefte

Bij een ileostoma is de dikke darm verwijderd en soms een stukje van het laatste deel van de dunne darm. De dikke darm zorgt onder andere voor het opnemen van water. Bij mensen met een ileostoma gebeurt dit in mindere mate. Het is heel belangrijk dat het tekort aan vocht wordt aangevuld.

Wanneer het vochtverlies onvoldoende wordt aangevuld, kunnen er klachten optreden. Een vochttekort kan zich uiten in:

- Dorst;
- Sufheid;
- Vermoeidheid;
- Verminderde eetlust.

Daarom geldt het advies om, verdeeld over de dag, ongeveer 2½ liter vocht te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 20 kopjes (van 125 ml). 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 2,5 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.

Inhoudsmaten

1 bord	250 ml	1 schaaltje	150 ml
1 glas	150 ml	1 soepkop	200 ml
1 beker	200 ml	1 kopje	125 ml

Zoutbehoefte

Bij een ileostoma is de dikke darm verwijderd en soms een stukje van het laatste deel van de dunne darm. De dikke darm zorgt onder andere voor het opnemen van zouten. Bij mensen met een ileostoma gebeurt dit in mindere mate. Het is heel belangrijk dat het tekort aan zout (natrium) wordt aangevuld. Wanneer het zoutverlies onvoldoende wordt aangevuld, kunnen er klachten optreden.

Klachten die kunnen wijzen op een zouttekort zijn:

- Vermoeidheid;
- Duizeligheid;
- Prikkelbaarheid;
- Slaapstoornissen;
- Concentratiestoornissen;
- Spierkrampen;
- Snel gewichtsverlies.

Om het verlies van zout met de ontlasting aan te vullen, wordt geadviseerd om extra zout te gebruiken. Keukenzout kan ruim over het eten gestrooid worden. Ook andere producten kunnen u helpen het zouttekort te voorkomen. Een aantal zoutrijke producten bevat echter ook veel calorieën (energie). Gebruik deze producten bij ongewenste gewichtstoename met mate.

Producten die veel zout en weinig calorieën bevatten zijn:

- Keukenzout;
- Aromat;
- Ketjap, zoet en zout;
- Maggi;
- Tomatenketchup;
- Curry;
- Rookvlees;
- Rauwe ham;
- 20+ en 30+ (smeer)kaas;
- Groentesap;
- Tomatensap;
- Bouillon;
- Heldere soep.

Producten die veel zout maar meer calorieën bevatten 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 natriumbepert (zoutbepert) dieet zonder overleg met uw specialist en/of diëtist.

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. De oplossing bestaat onder andere uit water, suiker en zout. Door de O.R.S. te gebruiken, worden tekorten voorkomen. Het is verkrijgbaar bij de apotheek of de 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 gevaar van diarree 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.), bouillontabletten en/of zouttabletten bij u heeft.

Voedingsadvies bij een urinestoma

Wat is een urinestoma?

Bij een urinestoma is een stukje van 10–15 cm van de dunne darm weggenomen. Vervolgens worden de beide urineleiders in dit weggenomen stukje darm vastgehecht (methode volgens Bricker). Het stukje darm doet dienst voor het transport van de urine naar buiten. De urineproductie verandert hierdoor niet.

Voedingsadvies

Bij een urinestoma geldt geen voedingsadvies maar wel een vochtadvies. Voldoende vocht is heel belangrijk. Het lichaam bestaat voor 60% uit water. Lichaamsvocht zorgt ervoor dat alle cellen in het lichaam voldoende voedingsstoffen krijgen en het verwijdert de afvalstoffen. Voldoende vocht zorgt er tevens voor dat de urine een goede zuurgraad (pH) krijgt. De pH moet tussen de 5,5 en 6,5 liggen.

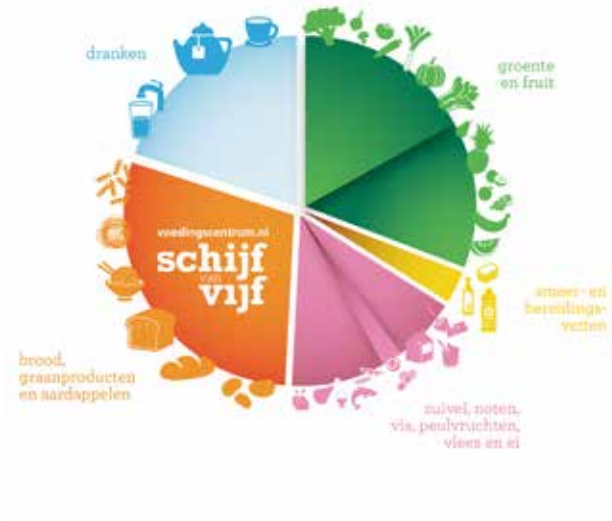
Alkalische (niet zure) urine vormt een goede voedingsbodem voor bacteriën en geeft daardoor een verhoogde kans op urineweginfecties. Bovendien beïnvloedt een niet zure urine de kleefkracht van het opvangsysteem met als mogelijk gevolg lekkages en huidproblemen. Tenslotte kunnen zich zoutkristallen vormen in een niet zure omgeving. Als deze zich op of rondom de basis van het stoma afzetten kan het stoma worden beschadigd. Bij een urinestoma wordt geadviseerd om minimaal 2 liter vocht per dag te gebruiken. Dit komt overeen met de inhoud van 16 kopjes (van 125 ml).

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 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.

Inhoudsmaten

1 bord	250 ml	1 schaaltje	150 ml
1 glas	150 ml	1 soepkop	200 ml
1 beker	200 ml	1 kopje	125 ml

Schijf van Vijf



In de Schijf van Vijf vindt u alle voedingsmiddelen die zorgen voor gezondheidswinst, genoeg voedingsstoffen en energie.

De Schijf van Vijf heeft twee hoofdboodschappen:

- 1) Eet vooral uit de Schijf van Vijf en eet beperkt van andere producten.
- 2) Neem de aanbevolen hoeveelheden uit elk vak en varieer binnen elke groep voedingsmiddelen:
 - Veel groente en fruit;
 - Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta, volkoren couscous en zilvervliesrijst;
 - Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten;
 - Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas;
 - Een handje ongezouten noten;
 - Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten;
 - Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie.

Onze voeding bestaat uit koolhydraten, vetten, eiwitten, vezels, vitamines en mineralen. Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Daarom is het belangrijk om gevarieerd te eten. Door u aan de richtlijnen van de Schijf van Vijf te houden krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen en wordt de kans verlaagd op veel voorkomende chronische ziektes zoals hart- en vaatziekten, kanker en diabetes mellitus.

Groente en fruit

Van groente en fruit kunt u ruime hoeveelheden eten, ze bevatten weinig calorieën, veel goede voedingsstoffen zoals vezels en veel vitamines en mineralen. Daarnaast geven groente en fruit een verzadigd gevoel. Deze voedingsmiddelen hebben een gunstig effect op de bloeddruk. Varieer met verschillende soorten groenten en fruit. Elke soort bevat weer andere voedingsstoffen die belangrijk zijn. Eet bijvoorbeeld groente of fruit ook eens op/bij brood, als tussendoortjes of voeg wat fruit toe aan de yoghurt. Groente uit blik, pot of diepvries zijn prima alternatieven voor verse groente. Let er wel op dat er geen suiker aan de producten is toegevoegd.

Groente en fruit in sauzen, sappen en smoothies bevatten vaak wat minder voedingsstoffen dan het verse product. Ze tellen daarom samen maar voor maximaal de helft mee voor de aanbevolen hoeveelheid groente en fruit (ook al gebruikt u er meer van).

Smeer- en bereidingsvetten

Ezelsbruggetje: Verzadigd = Verkeerd, Onverzadigd = OK

Als u veel verzadigd vet eet, verhoogt dit de kans op hart- en vaatziekten.

Daarom het advies: vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarines, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën.

Onverzadigde vetten zijn dus gezond, maar alle soorten vet leveren evenveel calorieën. Let er dus op dat u niet te veel vet eet.

Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei

Door de consumptie van rood vlees en bewerkt vlees te beperken vermindert u de kans op chronische ziektes. Vlees bevat echter wel nuttige voedingsstoffen zoals eiwitten, ijzer en B12. IJzer kan het lichaam goed opnemen en helpt daarmee bloedarmoede te voorkomen.

Met het eten van (vette) vis verlaagt u het risico op hart- en vaatziekten. Het advies is om 1 keer per week (vette) vis te eten. Dat kan ook vis uit blik zijn. Of gebruik vis (sardines, haring, makreel, gerookte zalm) als broodbeleg.

Peulvruchten en (ongezouten) noten bevatten een hoop onverzadigde vetzuren wat helpt om uw bloedvaten gezond te houden. Het advies is om één keer per week een portie peulvruchten te eten en één keer per dag een handje ongezouten noten te nemen.

Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten zoals tofu of tempé. Eet minder vlees en meer plantaardig. 2-3 eieren per week past in een gezonde voeding. U kunt met ei ook een keer vlees vervangen. Verhit rauw vlees, kip, vis en eieren altijd door en door. Hiermee dood u eventuele ziekmakers.

Zuivel zoals melk, yoghurt, kwark en kaas leveren onder andere calcium en vitamine B12. Met halfvolle en magere varianten zuivel krijgt u niet te veel verzadigd vet binnen. Als u een lactose-intolerantie heeft of liever geen zuivel gebruikt, kunt u sojaproducten nemen.

Brood, graanproducten en aardappelen

Vervang bewerkte (geraffineerde) graanproducten door onbewerkte volkoren producten. Geraffineerde granen zijn granen waarvan de zemelen zijn verwijderd, voordat er een product mee wordt gemaakt. Hierdoor gaan veel vezels en voedingsstoffen verloren. Wit brood, witte rijst en gewone pasta zijn bijvoorbeeld producten gemaakt van geraffineerde granen. Kies daarom bij voorkeur altijd voor volkoren producten. Deze producten helpen u om onmisbare voedingsstoffen binnen te krijgen, zoals koolhydraten, eiwitten, vezels, B-vitamines, calcium en ijzer. Vezels bevorderen de stoelgang en geven een verzadigd gevoel.

Dranken

Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter per dag. Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken (bijvoorbeeld vruchtensap of frisdranken). Deze dranken kunnen leiden tot gewichtstoename en dit hangt samen met een verhoogde kans op diabetes. Als alternatief wordt water aangeraden.

Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag vanwege het verhoogde risico op chronische ziekten.

Bij koffie is het relevant op welke manier deze is bereid: het filter kan namelijk de cholesterol verhogende stoffen cafestol en kahweol in koffie wegvangen. Vervang daarom ongefilterde koffie door gefilterde koffie. Drie tot vier koppen groene en zwarte thee per dag verlagen het risico op een beroerte, doordat ze zorgen voor een verlaagde bloeddruk. Dit geldt niet voor kruidenthee en rooibos.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Gebruik de hoeveelheden als richtlijn, dan krijgt u alle voedingsstoffen, vitamines en mineralen binnen die u nodig heeft. Een persoonlijk advies gaat altijd in overleg met de diëtist.

Basisvoeding:

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

	19-50 jaar		51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw
Groente	250 gram		250 gram		250 gram	
Fruit	2 stuks (200 gram)		2 stuks (200 gram)		2 stuks (200 gram)	
Volkoren boterhammen	6-8 sneetjes	4-5 sneetjes	6-7 sneetjes	3-4 sneetjes	4-6 sneetjes	3-4 sneetjes
Volkoren graan- producten (zoals rijst, pasta, couscous) of aardappelen	4-5 opscheplepels (240-300 gram)		4 opscheplepels (240 gram)	3-4 opscheplepels (180-240 gram)	4 opscheplepels (240 gram)	3 opschepels (180 gram)
Vis, vlees, ei, peulvruchten (zie tabel hieronder)	1 portie		1 portie		1 portie	
Ongezouten noten	25 gram		25 gram	15 gram	15 gram	
Zuivel	2-3 porties (300-450 ml)		3 porties (450 ml)	3-4 porties (450-600 ml)	4 porties (600 ml)	
Kaas	40 gram		40 gram		40 gram	
Smeer- en bereidingsvetten	65 gram	40 gram	65 gram	40 gram	55 gram	35 gram
Vocht	1,5-2 liter		1,5-2 liter		1,5-2 liter	

Dierlijk en plantaardige producten

Binnen dit vak is variëren de boodschap! Deze hoeveelheden gelden voor zowel mannen als vrouwen. Kies elke week bijvoorbeeld:

	19–50 jaar	51–69 jaar	70 jaar en ouder
Vlees*	Max. 500 gram per week en 100 gram per keer	Max. 500 gram per week en 100 gram per keer	Max. 500 gram per week en 100 gram per keer
Vis	1 portie per week (100 gram)	1 portie per week (100 gram)	1 portie per week (100 gram)
Peulvruchten	2–3 opscheplepels per week (135 gram)	2–3 opscheplepels per week (135 gram)	2–3 opscheplepels per week (135 gram)
Ei	2–3 eieren perweek	2–3 eieren perweek	2–3 eieren perweek

*Voor vlees is het advies niet meer dan vijf keer per week vlees te eten waarvan maximaal drie keer rood vlees. Dit is al het vlees dat komt van runderen, schapen, geiten en varkens.

© Voedingscentrum

Een goed dagmenu bestaat uit 3 maaltijden en niet meer dan 3 à 4 keer iets tussendoor (zoals fruit). Sla geen hoofdmaaltijd over om te voorkomen dat u meer extra's gaat eten.

Om een gezond gewicht te behouden, is het belangrijk om niet te veel te eten en voldoende te bewegen. Beweeg zoveel mogelijk, ten minste 30 minuten per dag. Let op een goede 'energiebalans'. Dat wil zeggen dat de energie die het lichaam uit de voeding krijgt in evenwicht is met de energie die u verbruikt.

Snacks, koek, gebak, snoep en sauzen staan niet in de Schijf van Vijf omdat deze veel calorieën bevatten en vaak veel (verzadigd) vet, toegevoegde suikers en/of zout. Wilt u toch van deze producten gebruik maken, kies dan elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins tussendoor buiten de Schijf van Vijf en daarnaast hooguit 3 keer per week wat groters.

- Een dagkeuze is iets kleins: Een klein koekje, een waterijsje, een stukje chocolade, honing voor in de yoghurt of een eetlepel tomatenketchup. Grote eters, zoals tieners in de groei, kunnen maximaal 5 porties erbij nemen. Minder grote eters gaan uit van maximaal 3 tot 4 porties.
- Een weekkeuze is wat groter: Een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, een diepvriespizza of een bakje gezoete ontbijtgranen. Deze keuzes passen er elke week bij, maar kies in totaal niet meer dan 3 porties per week. Hou het klein en eet niet te vaak hetzelfde.

Meer informatie

Het **Voedingscentrum** geeft een groot aantal brochures uit.

Er zijn brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie over uiteenlopende diëten. Een overzicht van de uitgaven vindt u op de website: www.voedingscentrum.nl

In dit overzicht vindt u alle informatie over de prijzen en de wijze van aanvragen.

De Maag Lever Darm Stichting zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten. Vraag meer informatie aan bij:

Maag Lever Darm Stichting

Postbus 800

3800 AV Amersfoort

T (033) 752 35 00 (ma t/m vr 09.00–17.00uur)

www.mlds.nl

info@mls.nl

Medische vragen en aanvragen van voorlichtingsmateriaal kan via de Infolijn: 0900–202 56 25 (€ 0,15 p/m). De Infolijn is bereikbaar op maandag, woensdag en donderdag van 10.00 tot 14.00 uur.

Email: voorlichting@mls.nl

De Nederlandse Kankerbestrijding heeft een Voorlichtingscentrum waar veel informatie over kanker en kankerbestrijding beschikbaar is.

Voorlichtingscentrum Nederlandse Kankerbestrijding

Postbus 75508

1070 AM Amsterdam

T 0800 022 66 22 (gratis, ma t/m vr, 12.00–17.00uur))

Raadpleeg voor actuele informatie ook internet: www.kwf.nl

Mensen met een stoma kunnen via de patiëntenvereniging ervaringen met elkaar uitwisselen. Voor meer informatie kunt u terecht bij:

Nederlandse Stomavereniging

T (030) 634 39 10 (ma-do, 09.30–12.30uur en 13.30–16.00uur)

info@stomavereniging.nl

Raadpleeg voor actuele informatie ook internet: www.stomavereniging.nl

Voor alle informatie rondom stoma's:

Stichting Stomaatje

Postbus 31

2860 AA Bergambacht

Email: info@stomaatje.nl

www.stomaatje.nl

Afdeling Diëtetiek

Voor vragen kunt u terecht bij de afdeling Diëtetiek:

dietetiek@ikazia.nl

www.ikazia.nl

Deze brochure is gemaakt door afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (maart 2007 en herzien in 2017) aan de hand van de volgende informatie:

- Informatie van de website www.mlds.nl
- Dieetrichtlijn ileostoma (2007)
- Eet gezond. Schijf van vijf' van het Voedingscentrum (2016)

