

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 organisaties 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;
- Eieren;
- Bagels;
- Mais;
- Peulvruchten;
- Bier;
- Paprika;
- Uien;
- Kauwgom;
- Noten;
- Soja;
- Zuivel

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 onder andere veroorzaakt worden door de volgende voedingsmiddelen:

- Spinazie; .
- Bieten;
- IJzerpreparaten.

Gewicht

Zorg ervoor dat uw gewicht ongeveer gelijk blijft. Extreme schommelingen kunnen op den duur problemen geven met de 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 zilvervliesrijst.

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 of overslaan 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:

- Grove tarwezemelen, popcorn, zaden, noten en pitten;
- Taai en draderig vlees met botten en vis met graten of worstvellen;
- Groente met harde nerven, rauwkost, vezelige draderige groenten, zoals: asperges, bleekselderij, schorseneren, zuurkool, tauge, draderige sperziebonen en snijbonen, peulvruchten, doperwten, mais, rabarber, paddenstoelen en champignons;
- Fruit met pit en schil, partjes citrusfruit, ananas, bessen, druiven, kiwi, kokosproducten, gedroogde vijgen, rozijnen, dadels en pruimen, 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 2 tot 2½ liter vocht te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 16 tot 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. Let op: drink kleine slokjes, het liefst nippend en verspreid over de dag.

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.

High-output stoma

Na de operatie waarbij een ileostoma tijdelijk of blijvend wordt aangelegd, komt in een normale situatie de ileostoma binnen 24 uur op gang. Een vloeibare productie van circa 1200 milliliter per 24 uur is in de eerste week na de operatie normaal en in de volgende twee tot drie maanden dikt de ontlasting vervolgens in tot ca 500–600 milliliter per dag.

Een regelmatig voorkomende complicatie na aanleg van een stoma op de dunne darm is een te hoge stomaproductie. Dit wordt een high-output stoma (HOS) genoemd. Er is sprake van een HOS bij meer dan 1 liter per 24 uur tot meer dan 2 liter gedurende minstens 2 dagen.

Voedingsmiddelen die de ontlasting kunnen indikken (te gebruiken bij een ileostoma met te hoge stomaproductie):

- Droge niet vette zetmeel en fijne vezelrijke producten: zoals brood, crackers, beschuit;
- Witte rijst, witte pasta, aardappels;
- Pindakaas, bananen, marshmallows;
- Voldoende oplosbare vezels uit fruit, groente, peulvruchten;
- Vermijd grof volkoren brood en rauwkost en andere onoplosbare vezels.

Voedingsmiddelen die de passagesnelheid door de darm kunnen verhogen (opletten bij een ileostoma met te hoge stomaproductie):

- Suikerrijke en suiker vervangende producten (met name sorbitol, manitol en/of xylitol);
- Grote hoeveelheden vocht in een keer en of ruim drinken rondom een maaltijd;
- Mouserende dranken;
- Koffie;
- Uien, knoflook en pepers (info oude richtlijn);
- Teveel onverteerbare vezels van met name ongekookte groente, ongeschild fruit en groente- en of vruchtensappen;
- Lang gekookte kool, broccoli, gebakken bonen;
- Soep;
- Chocola;
- Dadels;
- Melk.

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 schaalte	150 ml
1 glas	150 ml	1 soepkop	200 ml
1 beker	200 ml	1 kopje	125 ml

Wat heeft u dagelijks nodig?

Uw lichaam gaat uw hele leven mee, dus is het verstandig om daar zo goed mogelijk voor te zorgen. Maar hoe doet u dat? Als u volgens de Schijf van Vijf eet, neemt u genoeg van alle producten die gezondheidswinst opleveren, plus alle benodigde voedingsstoffen om u fit te laten voelen. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken vol goede producten om uit te kiezen. Kies elke dag genoeg uit elk vak en varieer daarbij volop, dan krijgt uw lijf wat het nodig heeft.

Om te kijken welke producten goed voor u zijn en hoeveel u van deze producten kan eten, verwijzen wij u naar www.voedingscentrum.nl waar u de Schijf van Vijf kan bekijken.

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

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-vrij, 09.00-17.00uur)

info@stomavereniging.nl

Ook kan er op ma, woe en vrij van 20.00 – 21.30 gechat worden met een ervaringsdeskundige op de site www.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

T 010 – 297 5299

www.ikazia.nl

Deze brochure is gemaakt door afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (2022) aan de hand van de volgende informatie:

- Richtlijn stomazorg Nederland (2018)
- Informatie van de website www.mlds.nl (2022)
- informatie van de website www.stomavereniging.nl (2022)
- Informatie van het Voedingscentrum (2022)



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.