Eten en drinken met een stoma

Diëtetiek

Ikazia ziekenhuis

Inleiding Wat is de situatie

U bent geopereerd en er is een stuk darm weggehaald. Daarom heeft u nu een stoma. Dit is een uitgang van uw darmen door de buik, waardoor urine en ontlasting naar buiten kan.

Er zijn twee soorten stoma's: op de dikke darm (colostoma) en op de dunne darm (ileostoma). Met elke stoma is gezond eten en drinken erg belangrijk. Maar er zijn aparte adviezen voor de colostoma en de ileostoma.

Wat kunt u eten en drinken? En hoeveel? En wat beter niet?

Daarover gaat deze folder.
Achterin staan organisaties die u nog meer informatie kunnen geven.

Deze folder komt van de afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis.
Hiervoor zijn de volgende bronnen gebruikt:

- Richtlijn stomazorg Nederland (2018)
- Informatie van de website www.mlds.nl (2024)
- Informatie van de website www.stomavereniging.nl
- Informatie van het Voedingscentrum (2024)

Eten en drinken met een stoma

U heeft een stoma. Dan moet u extra goed letten op wat u eet en drinkt. U kunt bijvoorbeeld last krijgen van lucht in uw buik (gasvorming). Ook kan de urine en ontlasting sterker gaan ruiken of verkleuren. Dit is bij iedereen anders en niet te voorkomen. U kunt het meeste dus gewoon eten en drinken. Maar u weet nu dat er dan iets kan veranderen.

Gasvorming

Als uw darmen het eten verteren, ontstaat er gas. Dat is normaal. Het grootste gedeelte van dit gas is lucht dat u inslikt tijdens het eten. Vooral als u snel eet of veel praat. Ook in de volgende situaties slikt u veel lucht in: kauwgom kauwen, door een rietje drinken, roken, zenuwachtig zijn, met gebit dat niet goed past.

Zo heeft u minder last van gasvorming:
- Rustig eten;
- Goed kauwen;
- Niet praten tijdens het eten;
- Geen kauwgom kauwen;
- Niet door een rietje drinken;
- Niet roken;
- Zorgen voor een gebit dat goed past.

Sommige etenswaren kunnen voor extra gas zorgen, omdat ze bacteriën bevatten die in de darmen worden afgebroken. Dit is bij iedereen anders. U kunt de producten hieronder dus gewoon eten en drinken. Maar u weet nu dat dit gevolgen kan hebben

Deze etenswaren kunnen voor extra gas zorgen:
- Kool (alle soorten);
- Peulvruchten (zoals bonen en erwten);
- Knoflook;
- Spruiten;
- Paprika;

- Prei;
- Uien;
- Kauwgom;
- Eieren;
- Dranken met koolzuur (‘prik’);
- Bier.

Stinkende ontlasting?

Sommige etenswaren kunnen ervoor zorgen dat uw ontlasting sterk ruikt. Vaak ruikt ú dat, omdat de ontlasting aan de voorkant uit het lichaam komt. Andere mensen merken meestal niets van deze geur. U kunt de producten hieronder dus gewoon eten of drinken. Maar u weet nu dat dit misschien iets verandert aan de geur.

Producten die kunnen zorgen voor een vervelende geur:
- Lang gekookte kool (alle soorten);
- Prei;
- Uien;
- Knoflook;
- Peulvruchten (zoals bonen en erwten);
- Vis;
- Eieren;
- Vitamine B–pillen.

Verkleurde ontlasting?

Ontlasting heeft normaal een bruine kleur. Na het eten van bepaalde producten kan de ontlasting een andere kleur krijgen door een kleurstof in het eten. U kunt de producten hieronder dus gewoon eten of drinken. Maar u weet nu dat dit misschien iets verandert aan de kleur.

Producten die kunnen zorgen voor andere kleur:
- Spinazie;
- Bieten;
- IJzerpreparaten.

Let op uw gewicht

Het is belangrijk dat uw gewicht ongeveer hetzelfde blijft. Als u veel aankomt of afvalt, kan de stoma gaan lekken. Dat is niet goed voor uw huid.

Eten en drinken met een colostoma

Een colostoma is een uitgang door de buik van de dikke darm (colon). U heeft een colostoma omdat er een stuk van de dikke darm is weggehaald. Uw ontlasting is nu vochtiger, want het stuk darm dat het vocht uit de ontlasting haalde, is weg. U hoeft geen speciaal dieet te volgen. Door een gezonde voeding met genoeg vocht en vezels, wordt de ontlasting vanzelf dikker. We geven een paar adviezen.

Drink genoeg

Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter. Dit is twaalf tot zestien kopjes van 125 milliliter. Alles wat vloeibaar is, telt mee. Ook soep, yoghurt, pap en vla. Maak een lijstje van wat u per dag drinkt. Dan kunt u aan het einde van de dag zien of het genoeg was. Als u minder plast of als de urine donker is, heeft u misschien te weinig gedronken.

Eet genoeg vezels

Vezels in het eten zorgen dat de ontlasting dikker wordt. Probeer 30 tot 40 gram vezels per dag te eten. Vezels zitten in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, zilvervliesrijst en peulvruchten (zoals bonen en erwten). Neem vooral volkorenproducten, eet 250 gram groente en minstens twee keer fruit per dag.

Eten en drinken met een ileostoma

Een ileostoma is een uitgang door de buik van de dunne darm (ileum). U heeft een ileostoma omdat de dikke darm is weggehaald of niet gebruikt kan worden. Normaal wordt in de dikke darm het vocht en het zout uit het eten gehaald en in het lichaam opgenomen. Dat gebeurt nu niet. Daarom is de ontlasting vaak dun of pap–achtig.

Eet rustig en kauw goed

Door sommige voedingsmiddelen kan de ileostoma verstopt raken. Eet rustig, kauw goed en snijd het eten klein. Gebruik de producten hieronder niet te veel.

- Grove tarwezemelen, popcorn, zaden, noten en pitten;
- Taai en draderig vlees met botten, vis met graten of worstvellen;
- Groente met harde nerven, rauwkost, draderige groenten, zoals: asperges, bleekselderij, zuurkool, taugé, sperziebonen en snijbonen, bonen, doperwten, mais, rabarber en champignons;
- Fruit met pit en schil, citrusfruit, ananas, bessen, druiven, kiwi, kokosproducten, gedroogde vijgen, rozijnen, dadels en pruimen.

Eet en drink regelmatig

Eet en drink verspreid over de dag. Hierdoor wordt de ontlasting dikker. Is deze toch te dun? Eet dan bij het drinken iets met veel zetmeel. Zoals een snee volkorenbrood, een volkoren cracker, een volkoren beschuit met hartig beleg, of een zoute biscuit. U kunt beter geen grote maaltijd eten vlak voor dat u naar bed gaat. De kans bestaat dat de ontlasting dan 's nacht komt en u wakker wordt.

Genoeg vocht is belangrijk

Omdat u geen dikke darm hebt of deze niet werkt, neemt het lichaam geen vocht op uit het voedsel. Het is belangrijk dat u dit tekort aanvult. Doet u dit niet, dan krijgt u dorst, voelt u zich suf of vermoeid en heeft u minder trek in

eten. Drink daarom 2 tot 2,5 liter per dag. Dit is ongeveer zestien tot twintig kopjes van 125 milliliter. Alles wat vloeibaar is, telt mee. Ook soep, yoghurt, pap en vla. Maak een lijstje van wat u per dag drinkt. Dan kunt u aan het einde van de dag zien of het genoeg was. Als u minder plast of als de urine donker is, heeft u misschien te weinig gedronken.

Inhoudsmaten

1 bord	250 milliliter	1 schaaltje	150 milliliter
1 glas	150 milliliter	1 soepkom	200 milliliter
1 beker	200 milliliter	1 kopje	125 milliliter

Genoeg zout is belangrijk

Omdat u geen dikke darm hebt of deze niet werkt, neemt het lichaam geen zout (natrium) op uit het voedsel. Het is belangrijk dat u dit tekort aanvult. Te weinig zout kan klachten geven. Doe dus nooit zomaar een dieet met minder zout. Overleg altijd met uw specialist of diëtist. U merkt dat u te weinig zout binnenkrijgt door:

- Vermoeidheid;
- Duizeligheid;
- Prikkelbaarheid;
- Slecht slapen;
- Slechte concentratie;
- Spierkrampen;
- Verlies van gewicht.

Producten met extra zout

U kunt producten gebruiken met extra zout om genoeg binnen te krijgen. Gebruik bijvoorbeeld meer keukenzout in het eten. Of eet 'zoute' producten. Sommige zoute producten hebben ook veel calorieën (energie). Neem die niet te vaak.

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

Producten met veel zout en veel calorieën:
- Bacon;
- 48+ (smeer)kaas;
- Cervelaatworst;
- Rookworst;
- Salami;
- Chips en zoutjes;
- Ontbijtspek;
- Haring.

Let op:
In drop zit salmiakzout (ammoniumchloride). Dat is niet het zout dat uw lichaam nodig heeft. Neem dus geen drop, als u extra zout wilt eten.

Bijzondere situaties

Ook met een stoma gaat het leven door. Er kan van alles gebeuren. U kunt ziek worden, op reis gaan en meer. Het is fijn om dan te weten wat u moet doen. Hieronder staan tips bij een paar van die situaties.

Bij ziekte

Bent u ziek met diarree, overgeven, zweten of koorts? Of is het heel warm? Dan verliest u extra vocht en zout. Vaak heeft u dan ook minder trek in eten, waardoor u nóg minder vocht en zout binnenkrijgt. Drink dan extra vocht en eet iets met zout! U kunt ook Oral Rehydration Salts (ORS) gebruiken. Dit is een mix van water, suiker en zout, om het tekort aan te vullen. U kunt dit bij een apotheek of drogist kopen.

Zelf ORS maken?
Vul een maatbeker met 160 milliliter water;
Doe hier 40 milliliter limonadesiroop bij;
Doe hier een halve theelepel (1 gram) zout bij;
Goed roeren en de ORS is klaar.

Verblijf in het buitenland

In tropische of subtropische landen zijn de temperaturen hoger en is de hygiëne anders. Hierdoor kunt u diarree krijgen. Neem geen risico's. Drink géén kraanwater dat niet is gekookt. Eet géén ijs(blokjes), rauw vlees, vis of groente, en ongeschild fruit. Zorg dat u altijd ORS bij u heeft, of bouillontabletten of zouttabletten.

Te veel ontlasting

Een ileostoma begint meestal binnen 24 uur na de operatie te werken. In de eerste week is een vloeibare ontlasting van ongeveer 1,2 liter per 24 uur normaal. De volgende twee of drie maanden wordt de ontlasting dikker, ongeveer 500–600 milliliter per dag. Soms blijft er te veel ontlasting

komen: meer dan 1,5 liter per 24 uur. Dit wordt een high–output stoma (HOS) genoemd. In dat geval kunt het beste onderstaande producten eten:

- Fijne, vezelrijke producten: zoals (volkoren) brood, crackers en beschuit;
- Producten met droge, niet vette zetmeel, zoals groene bananen, peulvruchten en aardappelen;
- (Zilvervlies)rijst en pasta;
- Fruit, groente en peulvruchten (zoals bonen en erwten).

Wat u in deze situatie beter niet kunt nemen:

- Veel vocht in een keer of rond het eten;
- Dranken met prik;
- Koffie;
- Ongekookte groente, ongeschild fruit;
- Groente– en of vruchtensappen;
- Grove vezels, zoals rauwkost, muesli en grof volkorenbrood;
- Producten met veel suiker, zoals zoet beleg, frisdrank, vruchtensap, roomijs, cake en chocolademelk;
- Producten met zoetstof, zoals suikervrije dranken en suikervrij snoep;
- Verschillende porties melkproducten.

Ikazia helpt verder

De informatie in deze folder is heel algemeen. Volg daarnaast altijd het persoonlijke advies van uw arts, verpleegkundige of diëtist.

Toch nog vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis. Van maandag tot en met vrijdag tussen 8.15 uur en 16.30 uur (telefoon: 010–2975299, mail: dietetiek@ikazia.nl).

Meer informatie

Meer informatie vindt u bij patiëntenverenigingen en het Voedingscentrum.

Maag Lever Darm Stichting
Website: www.mlds.nl
Mail: info@mlds.nl
Telefoon: 033–7523500
Bereikbaar: maandag tot en met vrijdag, van 09.00 uur tot 17.00 uur

Voedingscentrum
Website: www.voedingscentrum.nl
Telefoon: 070–3068810
Op de website staat welke brochures met informatie er zijn.

Nederlandse Stomavereniging
Website: www.stomavereniging.nl
Mail: info@stomavereniging.nl
Telefoon: (030) 634 39 10
Bereikbaar: maandag tot en met vrijdag, van 09.00 uur tot 17.00 uur
Chatten met een ervaringsdeskundige: maandag, woensdag en vrijdag, van 20.00 tot 21.30 uur, via de website

Stichting Stomaatje
Website: www.stomaatje.nl
Mail: info@stomaatje.nl

Zorgportaal en Beter Dichtbij–app

Als je in Ikazia behandeld wordt, kun je het zorgportaal mijnikazia.nl en de Beter Dichtbij–app gebruiken

Zorgportaal

In het zorgportaal staat alle informatie over uw afspraken, uitslagen van onderzoeken. Ook over het contact tussen uw MDL–arts, physician assistant (PA), andere artsen en de huisarts. Als u de uitslag van een onderzoek niet kunt zien, betekent dit dat die nog niet bekend is. Sommige uitslagen hebben meer tijd nodig. Heeft u vragen over een uitslag? Stel die dan tijdens uw volgende afspraak met uw arts. U vindt het zorgportaal op www.mijnikazia.nl; log in met uw DigiD.

Beter Dichtbij–app

De Beter Dichtbij–app kunt u downloaden in de appstores. Via deze app heeft u eenvoudig contact met uw arts of verpleegkundige. De doktersassistenten bekijken uw vraag en sturen die door naar de MDL–arts. Vaak krijgt u binnen drie werkdagen antwoord. U kunt de app ook gebruiken om vragen te stellen over uw ziekte of om herhaalrecepten aan te vragen (geen injecties of infusen).
Let op: bij spoed of zeer dringende vragen altijd bellen met MDL Centrum. Zie hierboven

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.

Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Voedingsadvies bij een stoma
800536-NL / 2025-09