

Voedingsadviezen bij een ileostoma

Een ileostoma is een kunstmatige uitgang op de dunne darm. Deze is aangelegd omdat de dikke darm is weggehaald of (tijdelijk) niet wordt gebruikt. In de dikke darm vindt gewoonlijk indikking van de ontlasting plaats en worden vocht en zout weer in het lichaam opgenomen. De ontlasting die via het ileostoma het lichaam verlaat, is over het algemeen dun tot brijig, omdat de functie van de dikke darm ontbreekt.

TIPS

- Zorg voor een gevarieerde voeding.
- Eet langzaam en kauw goed.
- Neem niet te grote porties. Het gebruik van 6 kleine maaltijden bevalt vaak beter dan 3 grote.
- Om de darmassage van vocht te vertragen is het aan te raden om bij het drinken altijd iets te eten.

In uw voeding is geen enkel product verboden. Probeer zelf uit te zoeken van welke voedingsmiddelen u hinder ondervindt, zodat u daarmee rekening kunt houden.

Hygiëne bij de bereiding van voedsel is van belang. Een voedselvergiftiging verloopt bij een ileostoma patiënt veel ernstiger dan normaal.

Het is mogelijk lid te worden van de Nederlandse Stomavereniging "Harry Bacon". Deze vereniging behartigt de belangen van stomapatiënten, verstrekt informatie, geeft voorlichtingen, en geeft 4 maal per jaar een verenigingsblad uit. U kunt verdere informatie vinden op www.stomavereniging.nl

Aanvullende informatie

Vocht en zout

De dikke darm zorgt onder andere voor het opnemen van vocht en zout. Wanneer een ileostoma is aangelegd vervalt de functie van de dikke darm en verliest u veel vocht en zout met de ontlasting. Om het verlies van zout aan te vullen, wordt geadviseerd extra zout te gebruiken. Bij een tekort aan zout kunnen de volgende klachten ontstaan: duizeligheid, vermoeidheid, prikkelbaarheid, slaapstoornissen, concentratiestoornissen, snel gewichtsverlies, spierkrampen. Voorbeelden van producten die veel zout bevatten:

- Aromat
- bouillon, Cup-a-Soup
- chips
- curry
- voorverpakt gekruid vlees
- haring
- (smeer)kaas
- ketjap, sojasaus
- zout
- Maggi
- rauwe ham
- rookvlees
- soep
- ketchup
- tomatensap

Drop is geen goede zoutleverancier, het bevat namelijk geen keukenzout maar salmiakzout (ammoniumchloride).

Om het verlies van vocht aan te vullen wordt geadviseerd om verdeeld over de dag ongeveer 2 tot 2½ liter vocht te drinken. Onder vocht word niet alleen dranken verstaan. Alle vloeibare producten worden meegerekend zoals soep, yoghurt, pap en vla. Bij een tekort aan vocht kunnen de volgende klachten ontstaan: dorst, lusteloosheid, sufheid, gebrek aan eetlust, een droge beslagen tong. Het is belangrijk dat u voldoende blijft plassen en dit helder van kleur is.

Door minder te drinken wordt de ontlasting niet dikker, deze blijft dun. Het gevaar bestaat dat u uitdroogt. Voldoende zout helpt ook om het vocht in het lichaam vast te houden en het geeft meer dorst. Daardoor is het makkelijker voldoende te drinken.

Samenvattend:

Gebruik extra zout en neem ongeveer 2-2½ liter vocht per dag.

Voorbeelden van producten die afsluiting kunnen veroorzaken

In de eerste 2 weken na het plaatsen van het ileostoma is de stoma-opening wat gezwollen. Daardoor kunnen sommige producten er voor zorgen dat de stoma verstopt raakt. Vermijd **onderstaande producten de eerste twee weken na het plaatsen van het stoma**. Daarna kunt u ze wel gebruiken, maar om verstopping te voorkomen is het belangrijk om rustig te eten, het eten goed fijn te snijden, goed te kauwen en te drinken bij het eten. Vooral vezelige en draderige voedingsmiddelen en voedingsmiddelen met harde, grove en taaie stukjes kunnen een verstopping veroorzaken. Voorbeelden zijn:

- amandelspijs
- asperges
- bleekselderij
- champignons
- citrusfruit
- gedroogde vruchten
- grove rauwkost
- kokosproducten
- maïs
- noten, pinda's
- popcorn
- taai en draderig vlees
- ananas
- zuurkool

Alle levensmiddelen waarin deze producten zijn verwerkt b.v. krenten- en rozijnenbrood, vruchtenyoghurt, kant-en-klare puddingen.

Voorbeelden van producten die gassen kunnen vormen

Gasvorming is niet helemaal te voorkomen. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering. Ook de lucht die ongemerkt wordt ingeslikt, komt in de darm en kan eveneens tot winderigheid leiden. De hoeveelheid ingeslikte lucht neemt toe bij roken, nervositeit, praten tijdens het eten en ook bij het kauwen op kauwgom. Een lege darm veroorzaakt ook gasvorming. Meerdere keren per dag een kleine maaltijd gebruiken heeft dan ook de voorkeur boven 3 grote maaltijden. Het gebruik van de hieronder vermelde producten hoeft u niet te vermijden. Houdt er wel rekening mee dat het mogelijk is dat gasvorming optreedt.

De volgende producten kunnen extra gasvorming veroorzaken:

- bier
- kauwgom
- knoflook
- koolraap
- koolsoorten
- koolzuurhoudende dranken
- paprika
- peulvruchten
- prei
- spruiten
- ui

N.B. Wanneer u naar de bergen gaat, kunt u meer last hebben van gasvorming vanwege de ijlere lucht.

Voorbeelden van producten die de geur van de ontlasting kunnen beïnvloeden

Er is een aantal voedingsmiddelen dat een sterke geur aan de ontlasting kan geven. Dit gebeurt ook bij mensen zonder stoma. Meestal merkt de omgeving niets van deze geur. Voorbeelden van producten die de geur van de ontlasting kunnen beïnvloeden:

- ei
- knoflook
- koolsoorten
- peulvruchten
- prei
- ui
- vis
- vitamine B-tabletten

N.B. karnemelk en yoghurt kunnen de geur neutraliseren.

Voorbeelden van producten die de ontlasting kunnen kleuren

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.

Verkleuring van de ontlasting kan met name veroorzaakt worden door:

- bosbessensap (rood)
- bietjes (rood)
- rozenbottelsiroop met ijzer (zwart)
- spinazie (groen)
- ijzerpreparaten o.a. staalpillen (zwart)

Bijzondere situaties

Bij diarree, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer treedt extra vocht- en zoutverlies op. Ook kunt u minder trek hebben in eten waardoor u te weinig vocht en zout binnen krijgt. Extra vocht- en zoutaanvulling is dan noodzakelijk. Naast uw gebruikelijke voeding kan Oral Rehydration Salts (O.R.S.) een goede aanvulling zijn. O.R.S. is een glucosezoutoplossing en is verkrijgbaar bij 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 extra aanwezig. Neem geen onnodige risico's. Maak geen gebruik van:

- ijs en ijsblokjes
- ongekookt leidingwater
- (on)geschild fruit
- rauwe groenten
- rauwe vis en rauwe vlees

Zorgt u er bovendien voor dat u altijd een van de volgende producten bij u hebt:

- bouillonpoeder/-zakjes, Cup a Soup
- Oral Rehydration Salts (O. R. S.)

www.mcl.nl

Afdeling diëtetiek

058 – 286 10 18

©MCL augustus 2024

Docnr. 38464 (1)