

Voedings- en vochtadvies bij te hoge ileostomaproductie

Doel:	maximale stomaproductie van 1500ml per 24 uur
--------------	--

Algemene adviezen

- Drink de hele dag door kleine slokjes.
- Verdeel het eten over 6 eetmomenten.
- Maak gebruik van zetmeelrijke producten. Dit zijn brood, beschuit, biscuitjes, koek, zoute sticks, TUC koekjes.
- Gebruik extra zout:
 - Strooi extra zout over de warme maaltijd of aromaat, ketjap, curry en ketchup.
 - Neem minimaal 2 sneden brood met hartig brood beleg zoals kaas, smeerkaas, ham of worst.
 - Neem minimaal 1 glas bouillon per dag.

Bij een hoge stoma productie raakt u veel vocht en zout kwijt. Wat u drinkt heeft invloed hierop. Het drinken verdelen we in 3 groepen.

Isotone dranken

Dranken met de juiste hoeveelheid suiker en zout (isotone dranken) zorgen er voor dat vocht en zout beter wordt opgenomen. Hierdoor vermindert de stomaproductie.

Voorbeelden van isotone dranken:

- Bouillon / cup á soup
 - Tomatensap of groentesap
 - Karnemelk of melk
 - Isotone sportdranken
- LET OP! kijk op het etiket: moet per 100 ml 6-8 gram koolhydraten bevatten

Hypo en hypertone dranken

Bij een hoge stomaproductie zorgen dranken waar weinig (hypotoon), of juist veel (hypertoon), koolhydraten (suiker) in zit voor méér stomaproductie.

Voorbeelden hypotone dranken:

- Water
- Thee en koffie zonder suiker en/of melk
- Light frisdranken
- Limonade met zoetstof

Voorbeelden van hypertone dranken:

- Vruchtensappen (appelsap, sinaasappelsap, druivensap)
- Ffrisdranken, limonade
- Thee en koffie met suiker en/of melk
- Medische drinkvoeding

Stappenplan met afbouwen of uitbreiden hoeveelheid vocht

Met vocht wordt bedoeld: alles wat vloeibaar ingenomen wordt. Denk aan alle dranken, soep, bouillon, vruchtenmoes, pap, vla, ijs. Wanneer de stomaproductie te hoog blijft (>1500ml per 24 uur), mag u niet meer onbeperkt drinken. Hieronder ziet u welk stappenplan gevolgd gaat worden. U gaat naar de volgende stap wanneer na 48 uur de stomaproductie niet onder de 1500ml per 24 uur is.

	Hoeveelheid vocht per dag:	Waarvan isotone dranken:	Waarvan hyper- en hypotone dranken:
Stap 1:	Maximaal 2000ml	1000ml	1000ml
Stap 2:	Maximaal 1000ml	1000ml	Niet toegestaan
Stap 3 en verder:	Maximaal 500ml	500ml	Niet toegestaan

LET OP! Neem zo weinig mogelijk vocht bij het innemen van medicijnen.

Stappenplan bij sondevoeding

Wanneer de stomaproductie te hoog blijft (>1500ml per 24 uur), mag u niet meer onbeperkt drinken. Hieronder ziet u welk stappenplan gevolgd gaat worden. U gaat naar de volgende stap wanneer na 48 uur de stomaproductie niet onder de 1500ml per 24 uur is. Wanneer u sondevoeding gebruikt wordt onderstaande stappenplan gebruikt.

	Hoeveelheid vocht per dag <u>naast sondevoeding</u>	Waarvan isotone dranken:	Waarvan hyper- en hypotone dranken:
Stap 1:	Maximaal 1000ml	1000ml	Niet toegestaan
Stap 2 en verder:	Maximaal 500ml	500ml	Niet toegestaan