HagaZiekenhuis Patiënteninformatie

Voedingsadviezen voor mensen met een ileostoma

In deze folder vindt u adviezen over de voeding bij een ileostoma. Een ileostoma is een kunstmatige uitgang van de dunne darm op de buik. Deze is aangelegd omdat de dikke darm is verwijderd of (tijdelijk) niet wordt gebruikt. In de dikke darm vindt het indikken van de ontlasting plaats en worden vocht en zout weer in het lichaam opgenomen. Bij mensen met een ileostoma gebeurt dit niet. De ontlasting die via de ileostoma het lichaam verlaat is daarom over het algemeen brijachtig of zelfs waterdun. Een goed functionerende stoma produceert maximaal 1500 ml per dag.

Na de operatie waarbij een ileostoma wordt aangelegd, komt normaal gesproken de stoma binnen 24 uur op gang. Een vloeibare productie van circa 1000-1500 ml per 24 uur in de eerste week na de operatie is normaal en in de volgende twee tot drie maanden dikt de ontlasting vervolgens in tot 500-1000 ml per dag. Hierbij leegt u gemiddeld een stomazakje 4-6 keer per 24 uur waarvan ook 1-2 keer per nacht.

Na het aanleggen van een ileostoma is het volgen van speciaal dieet niet nodig, alles mag gegeten en gedronken worden. Er zijn wel een aantal zaken waar u rekening mee kunt houden. Deze worden hieronder beschreven.

Vastheid van de ontlasting

Voor een betere opname van vocht is het belangrijk om het drinkvocht goed te spreiden over de dag (over de hoeveelheid vocht wordt verderop in deze folder meer informatie gegeven). Tevens wordt aangeraden om een gezonde voeding te gebruiken met voldoende voedingsvezels. Voor richtlijnen ‘gezonde voeding’, zie ook de website van het voedingscentrum.
https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.asp

Voedingsvezels zijn onverteerbare voedselbestanddelen. Veel voedingsmiddelen bevatten van nature voedingsvezels. Denk hierbij aan producten zoals bijvoorbeeld groente, fruit, peulvruchten, aardappelen, bruin- en volkorenbrood, volkorencrackers, volkoren- en meergranenpasta, zilvervliesrijst. Doe de test https://www.samengezond.nl/eet-jij-genoeg-vezels-doe-de-test/ of u voldoende vezels neemt.

Voedingsvezels hebben onder andere de eigenschap water op te nemen en vast te houden. De ontlasting kan hierdoor beter indikken. Wanneer de ontlasting te dun is, kan drinkvocht met een zetmeel-en vezelrijk product worden gecombineerd. Bijvoorbeeld een volkoren boterham, cracker/beschuit met beleg of bijvoorbeeld een zout koekje/cracker.

Eet rustig en kauw goed

Na het aanleggen van een ileostoma mag u alles eten en drinken. Het kan voorkomen dat voedingsmiddelen onverteerd in het stomazakje terecht komen. Om eventuele verstopping van de stoma te voorkomen is het belangrijk om rustig te eten, het voedsel goed fijn te snijden en goed te kauwen.

Dit geldt met name voor de onderstaande producten:

- Fruit met pit en schil, partjes citrusfruit, ananas, bessen, druiven, kiwi, kokosproducten, gedroogde vijgen, dadels en pruimen
- Groente met harde nerven, rauwkost, vezelige draderige groenten: asperges, bleekselderij, schorseneren, zuurkool, rabarber, taugé, draderige sperzie- en snijbonen, doperwten, mais, sla, champignons en peulvruchten
- Noten, zaden of pitten
- Taai en draderig vlees, vis met graten

Gas-, geur- en kleurvorming

Er zijn voedingsmiddelen die gas- en geurvorming en verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken. Dit is een normaal gevolg van de spijsvertering. De mate waarin gasvorming, geurvorming en/of verkleuring van de ontlasting ontstaat, kan per persoon verschillen.
Het gebruik van de hieronder vermelde producten zijn niet verboden. U kunt hier wel zo nodig rekening mee houden wanneer u dit product gebruikt, zoals bij een feestje, verjaardag of een avondje uit. Het wil niet zeggen dat als u klachten ervaart van bepaalde voedingsmiddelen dat dit altijd zo zal zijn. Probeert u het product na enkele weken nogmaals uit.

Gasvorming

De hoeveelheid gas die ontstaat bij de spijsvertering wordt individueel bepaald door onder andere darmbacteriën. Dit verandert niet bij de aanleg van de ileostoma, de één heeft gewoonweg meer gasvorming dan de ander. Gasvorming of winderigheid wordt voor het grootste gedeelte veroorzaakt door ingeslikte lucht. Vooral bij tegelijkertijd praten en eten wordt veel lucht ingeslikt. Ook bij kauwgom kauwen, drinken door een rietje, roken, nervositeit en het dragen van een slecht passend gebit is dit het geval. Deze ingeslikte lucht komt er via de stoma weer uit.
Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken:

- Bier
- Knoflook
- Koolsoorten
- Koolzuurhoudende dranken
- Paprika
- Peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, linzen, doperwten)
- Prei
- Spruiten
- Uien

Geurvorming

Er zijn een aantal producten die een sterke geur aan de ontlasting kunnen geven. Dit gebeurt ook bij mensen zonder stoma. Als u het stomazakje tijdig leegt en vervangt en het stomazakje goed passend is, komen er geen geuren vrij. Een koolstoffilter in het stomazakje neemt eventuele geuren op.
Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken:

- Eieren
- Knoflook
- Koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn
- Peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, linzen, doperwten)
- Prei
- Uien
- Vis
- Vitamine B-tabletten

Kleurvorming
Door de aanwezigheid van natuurlijke kleurstoffen in voeding kan de ontlasting verkleuren. Producten die verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken:

- Bieten (rood)
- Donkergroene bladgroenten zoals spinazie, andijvie en boerenkool (donkergroen of zwart)
- IJzerpreparaten (zwart)

Vocht- en zoutbehoefte

Vocht
Met een ileostoma verliest u veel vocht met de ontlasting. Daarom is het belangrijk om, verdeeld over de dag, 2 tot 2,5 liter te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 16 tot 20 kopjes (afhankelijk van het volume van het kopje). Onder vocht worden niet alleen dranken verstaan. Alle vloeibare producten worden meegerekend zoals water, frisdrank, koffie/thee, soep, yoghurt/vla en pap.
U kunt zelf in de gaten houden of u voldoende drinkt. Als uw urine kleurloos of lichtgeel is, drinkt u voldoende. Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.

Zout
Naast vocht verliest u bij veel dunne ontlasting ook veel zouten via de ontlasting. Om het zoutverlies aan te vullen is het royaal gebruik van keukenzout (natrium) en zoutrijke producten noodzakelijk. Gebruik zoutrijke producten goed verspreid over de dag. Drop is geen zoutleverancier. In drop wordt namelijk geen gebruik gemaakt van keukenzout, maar van salmiakzout.

Maak bij ongewenst gewichtsverlies met name gebruik van de zoutrijke producten die tevens veel calorieën bevatten zoals: • Bacon • Cervelaatworst • Chips en zoutjes • Haring • 48+(smeer)kaas • Ontbijtspek • Rookworst • Salami

Bij ongewenst gewichtstoename of bij een te hoog gewicht wordt aangeraden gebruik te maken van de zoutrijke producten die weinig calorieën leveren zoals: • Bouillon • Curry • Ketjap, zoet en zuur • Groentesap/tomatensap • Heldere soep • 20+ en 30+(smeer)kaas • Rauwe ham • Rookvlees • Smaakverfijner • Soepversterker • Tomatenketchup

Extreme schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met de ileostoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename of gewichtsafname kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan.
Wanneer u veel dunne ontlasting heeft en u te weinig zout met de voeding binnenkrijgt, kan dit tot problemen leiden. Ga om die reden nooit over op een natriumbeperkt (zoutbeperkt) dieet zonder overleg met uw specialist en/of diëtist.
De volgende klachten kunt u ervaren bij een zouttekort:

- Braken
- Misselijkheid
- Ernstige hoofdpijn
- Opgeblazen gevoel
- Verwardheid

High output stoma (HOS)

Er kan ook sprake zijn van een te hoge stomaproductie (> 1-1,5 liter per 24 uur gedurende 3 dagen of langer), we noemen dit een high output stoma. Dit merkt u als u veel vaker dan gewoonlijk het stomazakje moet legen en de ontlasting erg dun is. Als deze situatie een paar dagen achter elkaar bestaat, kan dit tot uitdroging leiden.

Mogelijke oorzaken

- Medicatie en/of antibioticagebruik
- Buikgriep en/of darminfectie
- Een te hoge inname van vocht
- Te weinig beschikbare dunne darmlengte (wanneer uw stoma hoog op dunne darm is aangelegd)

Gevolgen

Door de hoge stomaproductie is er een verhoogd risico op uitdroging/vocht- en zouttekort door het grote verlies van vocht en zout via de stoma. Wanneer de hoge stomaproductie lang aanhoudt (langer dan 72 uur), bestaat er naast uitdroging ook een verhoogd risico op het ontwikkelen van ondervoeding doordat het lichaam onvoldoende kans heeft om de voedingsstoffen goed op te kunnen nemen.
Door een hoge stomaproductie kunnen sommige medicijnen onvoldoende opgenomen worden waardoor de werking minder is. Denk hierbij bijvoorbeeld aan medicijnen verpakt in capsules of met een langzaam oplosbaar laagje. Ook de anticonceptiepil is bij een hoge stomaproductie onbetrouwbaar.
De volgende klachten kunt u ervaren bij uitdroging:

- Dorst
- Droge slijmvliezen/droge mond
- Droge huid
- Verminderde eetlust
- Sufheid/lusteloosheid
- Verwardheid
- Snel gewichtsverlies
- Donkergekleurde (en soms stinkende) urine en wanneer u weinig plast (<1 liter per 24 uur)

Wanneer u klachten herkent van vochttekort of zouttekort, neem dan contact op met de stomaverpleegkundige, uw behandelend arts of diëtist.

Behandeling van (dreigende) high output stoma (HOS)

Bij een HOS of wanneer dit dreigt te ontstaan, is het belangrijk om eerst te kijken naar de oorzaak en deze, indien mogelijk, te behandelen. Daarnaast zijn adviezen t.a.v. drinkvocht en gebruik van psylliumvezels van belang.

Vocht

Gebruik maximaal 2000-2500 ml drinkvocht per dag en zoals eerder genoemd: verdeel de dranken goed over de dag en bij voorkeur in combinatie met een zetmeel-en vezelrijk product. Met drinkvocht wordt bedoeld alles wat vloeibaar ingenomen wordt. Denk aan alle dranken, soep, bouillon, vruchtenmoes, pap, vla, ijs, maar ook drinkvoeding. Ook wat u drinkt is van belang. Veel drinken kan leiden tot een grotere vochtproductie van de stoma. Wanneer de stomaproductie toeneemt, denkt u misschien dat u meer moet gaan drinken. Maar wanneer u teveel drinkt, kan de darm het vocht niet meer opnemen. De productie van

de stoma neemt daardoor alleen maar toe. Dit gebeurt ook als u een grote hoeveelheid achter elkaar drinkt.
Alsmaar meer gaan drinken om uitdroging te voorkomen, werkt dus averechts! Houd daarom maximaal 1,5 liter aan zolang de stoma veel produceert. Hierbij rekent u alles mee wat vloeibaar is, dus ook melkproducten en soep. Verdeel het drinken goed over de dag, Drink bij voorkeur de hele dag door kleine slokjes.

Er zijn verschillende soorten vocht die voor vermindering van ontlasting kunnen zorgen. Dit zijn de zogenaamde isotone dranken*. Deze dranken met de juiste hoeveelheid suiker (koolhydraten) en zout zorgen ervoor dat vocht en zout via de darm beter wordt opgenomen in het lichaam.
Er zijn ook dranken die voor toename van ontlasting kunnen zorgen. Dit zijn de zogenaamde hypertone dranken ** en hypotone dranken ***. Bij mensen met veel dunne ontlasting kan het drinken van hypertone en hypotone dranken het water- en zoutverlies via de ontlasting bevorderen. Dit zorgt voor een toename van de ontlasting en daarmee meer verlies van vocht en zout.

Drink vooral isotone dranken
Er zijn drie soorten dranken: hypotoon, hypertoon en isotoon. Ze zeggen iets over de concentratie van voedingstoffen in de drank. Dranken die qua concentratie veel afwijken van het bloed, trekken in de darm vocht aan, wat zorgt voor meer vochtverlies.

- Hypotone dranken
Hypotone dranken bevatten minder dan 6 gram koolhydraten per 100 milliliter en gaan snel door de maag. Dit komt doordat de concentratie van koolhydraten lager is dan in het bloed. Maar de uitwisseling met de dunne darm verloopt trager. Hierdoor kunnen darmklachten optreden zoals bijvoorbeeld ‘klotsende darmen’ tijdens het lopen.

Voorbeelden van hypotone dranken zijn: water, thee zonder suiker, light frisdrank en hypotone sportdranken. Drink hiervan maximaal 500 milliliter per dag.

- Hypertone dranken
Hypertone dranken bevatten veel koolhydraten, meer dan 8 gram per 100 milliliter. Doordat de concentratie van koolhydraten hoger is dan in het bloed, wordt er vocht aangetrokken in de darm en neemt de stomaproductie toe.

Voorbeelden van hypertone dranken zijn: frisdrank, vruchtensap, limonade en hypertone sportdranken zoals AA high energy. Drink hiervan ook maximaal 500 milliliter per dag.

- Isotone dranken
Isotone dranken bevatten de juiste hoeveelheid zout of suiker, waardoor ze snel opgenomen worden vanuit de darm in het bloed. De hoeveelheid ontlasting wordt dan minder en het vochtverlies neemt af. Isotone dranken bevatten 6 tot 8 gram koolhydraten per 100 milliliter. Ze worden snel opgenomen in het bloed. Dit komt doordat de concentratie koolhydraten hetzelfde is als in het bloed. Isotone dranken bevorderen de opname van suikers en zouten in de darmen. Hierdoor wordt ook het vocht makkelijker opgenomen vanuit uw darm. De hoeveelheid ontlasting wordt dan minder en het vochtverlies neemt af.
Voorbeelden van isotone dranken zijn: karnemelk, bouillon, groenten- en tomatensap, isotone sportdrank en ORS. Drink hiervan minimaal 500 milliliter per dag, beter nog 1 liter.

Hypotone dranken	**Isotone dranken**	**Hypertone dranken**
Maximaal 500 ml per dag	*Minimaal 500 ml per dag*	*Maximaal 500 ml per dag*
Water	Bouillon	Limonade
Thee/koffie zonder suiker	Cup-a-soup	Roosvicee
Light frisdrank	Groente- of tomatensap	Chocolademelk
Limonade met zoetstof	ORS	Vanillevla
	Melk	Energieverrijkte pap
	Karnemelk	Appelmoes
	Yoghurt	Vruchtensap
	Ongezoete pap	Frisdrank
	Light vruchtensap	Drinkvoeding
	Aanmaak limonade licht zoet (6-8 g koolh. Per 100 ml)	
Hypotone sportdrank	**Isotone sportdrank**	**Hypertone sportdrank**
AA drink sportwater	AA Drink Isotone	AA Drink high energy
Gatorade zero	AA Drink Pro-Energy	Extran energy
	AA Drink Iso-Lemon	
	Isostar Hydrate	
	Gatorade	
	Aquarius	

Gebruik ORS
Het gebruik van een combinatie van glucose (suiker) met zout zorgt ervoor dat vocht beter wordt opgenomen in de darm en dat de stomaproductie minder wordt. Een voorbeeld hiervan is ORS (Oral Rehydration Salt). ORS is te koop bij de apotheek, maar kunt u ook zelf maken. Dit kunt u als volgt doen:
Voeg aan 1 liter water toe:

- 20 gram suiker;
- 3.5 gram keukenzout (natriumchloride);
- 2.5 gram baksoda, ook wel baking soda of zuiveringszout (natriumbicarbonaat) genoemd.

Baksoda is te koop in de supermarkt, bij de drogist of online. Let er wel op dat het product uit 100% natriumbicarbonaat bestaat. In plaats van 20 gram suiker kunt u ook 35 ml limonadesiroop gebruiken. Drink 250 tot 500 milliliter ORS in kleine slokjes verdeeld over de dag.
Als u geen ORS gebruikt is het belangrijk dat u extra zout gebruikt. Dit doet u door vaker soep of bouillon te nemen en extra zout toe te voegen bij de bereiding van de maaltijd.

Psylliumvezels
Psylliumvezels (psylliumzaad of Metamucil, te koop bij drogist of apotheek) kan gebruikt worden om de ontlasting in te dikken en de frequentie te verminderen. De psylliumvezels kunnen ook gebruikt worden om harde ontlasting soepeler te maken. Om het gewenste effect van dit middel te bereiken zijn er verschillende wijze van innames.

Om te dunne ontlasting vaster te maken

Start met het gebruik van 1 zakje psylliumvezels per dag. Bij onvoldoende werking kunt u dit uitbreiden naar 2x per dag.
Doe de inhoud van het zakje psylliumvezels in yoghurt, vla of appelmoes, roer dit goed en neem onmiddellijk in. Indien u geen yoghurt of vervanging lust, los dan de inhoud van het zakje op in een half glas water en neem onmiddellijk in. Het middel dikt in zodat er een gelachtige substantie ontstaat.
Gebruik de psylliumvezels direct na een maaltijd en drink daarna een half uur niets. Let op! Dit advies is in tegenstelling tot wat er in de bijsluiter vermeldt staat.

Andere medicatie
In de vrije verkoop (supermarkt en drogist) zijn verschillende diarreeremmers zoals bijvoorbeeld Loperamide verkrijgbaar. Gebruik diarree remmende medicatie alleen op voorschrift van uw behandelend arts en/of stomaverpleegkundige.

Samengevat
Bij een (dreigende) high output kunt u de volgende stappen zelf ondernemen:

- Beperk vochtinname tot maximaal 2000-2500 ml per dag, waarbij de voorkeur uitgaat naar isotone dranken (minimaal 1000-1500 ml hiervan gebruiken)
- Blijft u klachten houden, dan moet u contact opnemen met uw behandelend arts en/of stomaverpleegkundige. In overleg met hen kunt u starten met psylliumvezels op de hierboven beschreven manier.
- Ga niet zonder overleg starten met Loperamide of andere diarree remmende medicatie!

Toegenomen zout- en vochtverlies
Niet alleen bij hogere stomaproductie, maar ook bij braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer treedt er extra zout-en vochtverlies op. Bovendien kan er sprake zijn van verminderde eetlust waardoor de inname van vocht en zout lager is. Een extra zout-en vochtaanvulling kan dan noodzakelijk zijn.
Naast uw gebruikelijke voeding kan ORS. (Oral Rehydration Salts) opgelost in water een goede aanvulling zijn. Deze oplossing bestaat uit onder andere water, suiker en zout. Door ORS te gebruiken worden tekorten voorkomen. Het is verkrijgbaar bij apotheek en drogist. Neem contact op met uw arts of diëtist bij vragen over het gebruik van ORS.

Buitenland
Wanneer u in (sub)tropische landen verblijft, heeft u te maken met hogere temperaturen en met andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor is het gevaar van waterdunne ontlasting extra aanwezig en dus een vocht-en zouttekort. Neem geen onnodige risico's.
Maak geen gebruik van:

- IJs en ijsblokjes
- Ongekookt leidingwater
- Ongeschild fruit
- Rauwe groenten
- Rauw vlees en rauwe vis

Zorg er bovendien voor dat u altijd O.R.S. , bouillontabletten en/of zouttabletten bij u heeft. O.R.S. is te verkrijgen bij drogist of apotheek. Zouttabletten kunt u via een recept verkrijgen bij een apotheek (wel voor eigen kosten).

Meer informatie

Vragen
Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen of problemen, dan kunt u zich wenden tot uw behandelend diëtist:
• Afdeling dietetiek het HagaZiekenhuis Zoetermeer
• 079 - 346 25 82 op werkdagen tussen 8.30-10.00u

Meer informatie?
- Bij het voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl) kunt u terecht met al uw vragen over gezond en veilig eten en voedselkwaliteit.
- Wilt u meer weten over een ileostoma? Dan kunt u terecht bij de Nederlandse Stomavereniging (www.stomavereniging.nl).
-

© Netwerk Diëtisten MDL (maag-, darm- en leverziekten)
De inhoud van deze brochure is in samenwerking met werkgroep MDL chirurgie van het Netwerk Diëtisten MDL (http://mdldietisten.nl) tot stand gekomen.