

## 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 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.

### ***Vocht- en zoutbehoefte***

#### **Vocht**

Als u een ileostoma heeft, 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. 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.

*De volgende klachten ervaart u bij een vochttekort:*

- Dorst
- Droge slijmvliezen/droge mond
- Droge huid
- Verminderde eetlust
- Sufheid/lusteloosheid
- Rusteloosheid
- Verwardheid
- Snel gewichtsverlies

#### **Zout**

Als u een ileostoma heeft, verliest u niet alleen vocht maar ook zout met de ontlasting. Het is daarom belangrijk om het verlies van zout aan te vullen door extra zout te gebruiken. U kunt keukenzout over uw voeding strooien. Ook andere producten kunnen u helpen het zouttekort te voorkomen.

## **Zout en calorieën**

Een aantal zoutrijke producten bevatten echter ook veel calorieën. Maak bij ongewenst gewichtsverlies met name gebruik van de zoutrijke producten die tevens veel calorieën bevatten. Bij ongewenste gewichtstoename wordt aangeraden meer gebruik te maken van de zoutrijke producten die weinig calorieën leveren. 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.

*Producten die veel zout en weinig calorieën leveren:*

- bouillon
- curry
- groentesap/tomatensap
- heldere soep
- 20+ en 30+ (smeer)kaas
- ketjap, zoet en zout
- keukenzout
- rauwe ham
- rookvlees
- smaakverfijner
- soepversterker
- tomatenketchup

*Producten die veel zout en veel calorieën leveren:*

- bacon
- cervelaatworst
- chips en zoutjes
- haring
- 48+ (smeer)kaas
- onbijtspek
- rookworst
- salami

Drop is geen zoutleverancier. In drop wordt namelijk geen gebruik gemaakt van keukenzout, maar van salmiakzout. Wanneer u te weinig zout met de voeding binnenkrijgt, kan dit tot problemen leiden. Ga 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
- Misselijk
- Ernstige hoofdpijn
- Opgeblazen gevoel
- Verwardheid

### **Toegenomen zout- en vochtverlies**

Bij waterdunne ontlasting, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer treedt 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 zijn dan noodzakelijk. Naast uw gebruikelijke voeding kan O.R.S. (Oral Rehydration Salts) opgelost in water een goede aanvulling zijn. Deze oplossing bestaat uit o.a. water, suiker en zout. Door O.R.S. te gebruiken worden tekorten voorkomen.

O.R.S. is verkrijgbaar bij apotheek en drogist. Neem contact op met uw arts of diëtist bij vragen over het gebruik van O.R.S.

### **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, evenals een vocht- en/of 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.

### ***Algemene adviezen***

#### **Vastheid van de ontlasting**

Voor een betere indikking van de ontlasting is het belangrijk om de voeding en het drinkvocht goed te spreiden over de dag. Tevens wordt aangeraden een gezonde voeding te gebruiken met voldoende voedingsvezels. Voedingsvezels komen voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, peulvruchten en zilvervliesrijst. Voedingsvezels hebben de eigenschap water op te nemen en vast te houden. De ontlasting kan daardoor beter indikken. Wanneer de ontlasting te dun is, kan drinkvocht met een zetmeel- en vezelrijk product worden gecombineerd. Bijvoorbeeld een volkoren boterham, -cracker of -beschuit met beleg.

#### **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, rozijnen, dadels en pruimen.
- Groente met harde nerven, rauwkost, vezelige draderige groenten: asperges, bleekselderij, schorseneren, zuurkool, rabarber, taugé, draderige sperzie- en snijbonen, doperwten, maïs, sla, champignons, peulvruchten.
- Noten, zaden of pitten.
- Taai en draderig vlees met botten en vis met graten.

### **Gas- geur- en kleurvorming**

Er zijn voedingsmiddelen die gas- en geurvorming en verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken. Het 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 hoeft u niet te vermijden. U kunt er zo nodig rekening mee houden, 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. Probeer u het product over 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 is een aantal producten dat een sterke geur aan de ontlasting kan geven. Dit gebeurt ook bij mensen zonder stoma. Als u het stomazakje tijdig 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)

### **Tot slot**

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen of problemen, dan kunt u zich wenden tot uw behandelend diëtist:

- Afdeling diëtetiek het LangeLand Ziekenhuis
- 079 - 346 25 82 op werkdagen tussen 8.30-10.00u

### **Meer informatie**

Voor meer informatie over voeding in het algemeen, gezond en veilig eten en voedselkwaliteit, kunt u terecht bij het voedingcentrum

- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- 070 - 306 88 88 op werkdagen van 9 tot 17 uur

Wanneer u meer informatie wenst over een ileostoma, verwijzen wij u naar de Nederlandse Stomavereniging .

Bidonspoor 1230

3605 KZ Maarssen

Telefoon: (0346) 262286

E [info@stomavereniging.nl](mailto:info@stomavereniging.nl)

[www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl)

© Netwerk Diëtisten MDL (maag-, darm- en leverziekten) 2014

De inhoud van deze brochure is samengesteld door de werkgroep MDL chirurgie van het Netwerk Diëtisten MDL.