

Voedingsadviezen bij een ileostoma

In deze folder vindt u adviezen over de voeding bij een ileostoma. Een ileostoma is een kunstmatige uitgang op de dunne darm. Deze is aangelegd omdat de dikke darm is verwijderd of (tijdelijk) niet wordt gebruikt. In de dikke darm vindt gewoonlijk indikking van de ontlasting plaats en worden zout en vocht weer in het lichaam opgenomen. Door het ontbreken van de dikke darm is ontlasting, die via een ileostoma het lichaam verlaat, over het algemeen dun tot brijachtig.

Klachten

Wanneer een ileostoma is aangelegd, verliest u meer zout en vocht met de ontlasting. Let goed op onderstaande klachten, die kunnen namelijk wijzen op een vocht- en/of zouttekort.

Klachten bij vochttekort:

- Dorst
- Droge mond
- Donkere urine
- Sufheid
- Vermoeidheid
- Verminderde eetlust
- Duizeligheid / hoofdpijn
- Misselijkheid / braken

Klachten bij zouttekort:

- Vermoeidheid
- Duizeligheid
- Prikkelbaarheid
- Slaapstoornissen
- Concentratiestoornissen
- Spierkrampen
- Snel gewichtsverlies

Vochtbehoefte

Het is belangrijk om verdeeld over de dag 2 tot 2,5 liter vocht te drinken. Dit komt overeen met ongeveer 16 tot 20 kopjes. Onder vocht worden niet alleen dranken verstaan. Alle vloeibare producten worden meegerekend zoals soep, yoghurt, pap en vla. Let op: drink kleine slokjes, liefst nippend en goed verspreid over de dag.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Wanneer u weinig plast of uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken. In sommige situaties kunt u veel zout en vocht verliezen. Dit gebeurt onder andere bij diarree, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer. Maar ook bij het sporten verliest u meer vocht en zout dan normaal. Het aanvullen van vocht en zout kan dan noodzakelijk zijn.

Zoutbehoefte en (ongewenste) gewichtstoename

Om het verlies van zout met de ontlasting aan te vullen wordt u geadviseerd extra zout te gebruiken. Echter bevatten een aantal zoutrijke producten ook veel calorieën (energie). Gebruik deze producten bij ongewenste gewichtstoename met mate. Grote schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met het ileostoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan.

Producten die veel zout en weinig calorieën leveren:	Producten die veel zout en veel calorieën leveren:
Keukenzout	Bacon
Aromat	Cervelaatworst
Ketjap (zoet en zout)	Salami
Maggi	Ontbijtspek
20+ en 30+ (smeer)kaas	48+ (smeer)kaas
Curry	Rookworst
Rookvlees	Chips en zoutjes (tuc koekjes, zoute stokjes)
Rauwe ham	Haring en gezouten vissoorten
Tomatenketchup	
Groentesap/tomatensap	
Bouillon, heldere soep	

Drop is geen goede zoutleverancier. In drop wordt namelijk geen gebruik gemaakt van keukenzout, maar van salmiakzout (ammoniumchloride).

Ga nooit over op een natriumbepakt (zoutbepakt) dieet zonder overleg met uw specialist en/of diëtist.

Rustig eten en goed kauwen

Na het aanleggen van een ileostoma mag u alles eten en drinken. Het is wel belangrijk om rustig te eten, het voedsel goed fijn te snijden en goed te kauwen. Dit geldt met name voor onderstaande producten, deze kunnen namelijk verstopping van het stoma veroorzaken:

- Asperges
- Bleekselderij
- Champignons
- Maïs
- Zuurkool

- Harde rauwkost
- Noten en pinda's
- Taai en draderig vlees
- Citrusfruit
- Verse ananas
- Gedroogde vruchten, zoals dadels, vijgen, pruimen en pruimen
- Kokosproducten, popcorn en amandelspijs.

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. Wanneer de ontlasting te dun is, kan drinkvocht met een zetmeelrijk product worden gecombineerd. Bijvoorbeeld een cracker met hartig beleg, een beschuit met hartig beleg of een zoute biscuit.

Een grote maaltijd voor het slapen gaan kan 's nachts de ontlasting bevorderen en de nachtrust eventueel verstoren.

Gas-, geur- en kleurvorming

Gas-, geur- en kleurvorming is een normaal gevolg van de spijsvertering en is niet helemaal te voorkomen. De mate waarin gas-, geur- en kleurvorming ontstaat, kan per persoon verschillen. Onderstaande producten hoeft u niet te vermijden, u kunt er wel eventueel rekening mee houden.

De lucht die vaak ongemerkt tijdens het eten wordt ingeslikt komt voor een deel in het stomazakje terecht. Om dit tegen te gaan is het van belang om rustig te eten, zodat er minder kans is op gasvorming. Bovendien wordt er vaak lucht ingeslikt bij het kauwen van kauwgom, bij het roken en het praten tijdens een maaltijd.

Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken:	Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken:	Producten die extra verkleuring kunnen veroorzaken:
Koolsoorten	Koolsoorten (vooral als ze lang gekookt zijn)	Spinazie
Spruiten	Prei	Bieten
Prei	Uien en knoflook	IJzerpreparaten
Paprika	Peulvruchten	
Uien en knoflook	Vis	
Peulvruchten	Eieren	
Koolzuurhoudende dranken	Vitamine B-tabletten	
Bier		

Buitenland

Wanneer u in (sub)tropische landen verblijft, hebt u te maken met hogere temperaturen en met andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor is het gevaar van diarree extra aanwezig.

Maak geen gebruik van:

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

Zorg er bovendien voor dat u altijd Oral Rehydration Salts (O.R.S.), bouillontabletten en/of zouttabletten bij u hebt.

Aanvullend vochtadvies bij high output stoma

Wanneer uw stoma overmatig produceert (meer dan 1 tot 1,5 liter), dan geldt er een aanvullend vochtadvies. Bij een hoge stomaproductie (high output) is het risico namelijk groot dat er via de darm meer vocht uit het lichaam verloren gaat dan er kan worden opgenomen. Hierdoor gaan er veel voedingsstoffen verloren.

Uitdroging

Het is belangrijk om voldoende te blijven plassen. Indien u weinig plast (minder dan 1 liter) en/of de urine donker van kleur is, kan dit een teken van uitdroging zijn. Om uitdroging te voorkomen is het belangrijk dat de darm genoeg vocht en zout opneemt.

Een oorzaak hiervan kan zijn dat u onvoldoende vocht binnen krijgt. Het kan echter ook komen doordat u juist teveel drinkt, waardoor u extra vocht (en ook zouten) via de ontlasting verliest. Het is dus van belang hier een juiste balans in te vinden. Als er een vochttekort wordt geconstateerd, is het beter om via het infuus vocht toe te dienen dan extra te drinken. Neem hierover contact op met het uw arts.

Welke dranken kunt u het beste drinken?

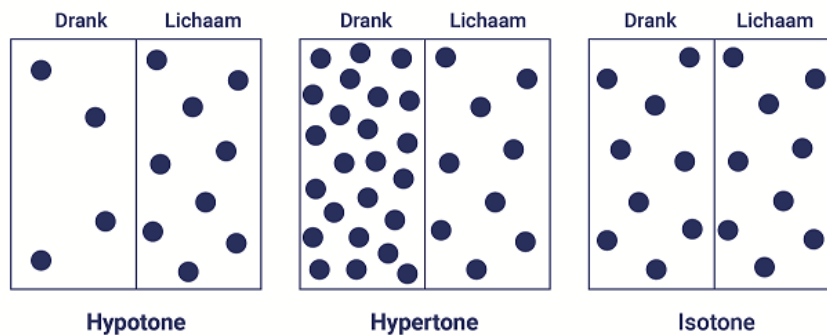
Drink bij voorkeur isotone dranken

Isotone dranken bevatten ongeveer dezelfde hoeveelheid suikers en zouten als in het bloed en worden hierdoor snel door het lichaam opgenomen. Daardoor vermindert de ontlasting, droogt u minder snel uit en zult u meer gaan plassen.

Dranken waar weinig suiker en zout in zit (hypotone dranken) kunnen bij mensen met darmfalen een toename van de ontlasting veroorzaken en daarmee meer verlies van vocht en zout. Dit geldt ook voor dranken waar veel suiker in zit (hypertone dranken).

Dit verschil heeft te maken met de zogenaamde deeltjesdichtheid van een drank.

De concentratie van een drank wordt uitgedrukt in 'osmolariteit' (=deeltjesdichtheid). Deze wordt bepaald door de hoeveelheid en soort van de opgeloste deeltjes zoals suikers en zouten in een drank. Het verschil in osmolariteit ten opzichte van vloeistoffen in het lichaam bepaald of een drank hypotoon (hypo=laag), hypertoon (hyper=hoog) of isotoon (iso=gelijk) is. In onderstaand schema kunt u zien wat daarmee wordt bedoeld:



Het lichaam is het beste in staat vocht met dezelfde deeltjesdichtheid als die van het bloed op te nemen via de darmen. Als er veel meer of veel minder deeltjes in het vocht aanwezig zijn dan in het bloed, zal extra vocht en/of zout worden uitgescheiden en verloren gaan. Het is daarom belangrijk om zoveel mogelijk isotone dranken te gebruiken, omdat dit de vochtbalans zo min mogelijk verstoort.

Dranken die het beste opgenomen worden in de darm:

Isotone dranken

Dit zijn dranken met dezelfde concentratie suikers en zouten als de vloeistoffen in ons lichaam. Dat bevordert de opname van suikers en zouten via de darm.

Voorbeelden van isotone dranken zijn:

- Oral Rehydration Salt (ORS);
- Groente- en tomatensap waaraan u zelf extra zout heeft toegevoegd;
- Bouillon;
- Karnemelk;
- Limonade van een klein beetje siroop en een mespuntje zout.

ORS is een poeder dat opgelost wordt in water met een uitgebalanceerde hoeveelheid glucose en zout die beter wordt opgenomen door de darm. Het is in sachets te koop bij de apotheek of drogist. Bekende merken zijn Orisel® en Care plus®. Als u moeite heeft met de smaak, dan kunt u er een scheutje suikervrije limonadesiroop, citroen- of limoensap aan toevoegen. Of u kunt de sachets oplossen in een isotone sportdrank met 6-8 gram koolhydraten per 100 ml.

Isotone sportdranken (met 6-8 gram koolhydraten per 100 ml)

Isotone sportdranken worden ook snel opgenomen door de darm, maar bevatten weinig zout. Indien u deze dranken drinkt zonder een zoutrijk product erbij te gebruiken, leidt dit tot extra zoutverlies via de ontlasting. Hierdoor kan er een tekort aan zout in het lichaam ontstaan. Het is dus goed om deze dranken te gebruiken als extra vochtinname, maar daarbij wordt een zoutrijk product aanbevolen.

Voorbeelden van isotone sportdranken zijn:

- AA Drink Isotone
- AA Drink Pro-Energy
- AA Drink Iso-Lemon
- Gatorade
- Extran Hydro
- Aquarius
- Isostar Hydrate & Perform (poeder)

Niet geschikt zijn o.a: AA Drink High--Energy, AA Drink Sportwater, Extran Energy

Beperk de inname van hypo- en hypertone dranken

Deze dranken bevatten een verkeerde (teveel/te weinig) hoeveelheid suiker of zout, waardoor de hoeveelheid ontlasting en het zoutverlies via de ontlasting kan toenemen. Drink in totaal maximaal 500 ml van deze dranken.

Voorbeelden van hypotone dranken	Voorbeelden van hypertone dranken
Kraan- en mineraalwater	Frisdranken, bijvoorbeeld cola, 7-up en sinas
Thee en koffie zonder suiker	Melk, chocolademelk
Light frisdrank en limonade met zoetstof	Thee en koffie met meer dan 2 klontjes suiker per kop
Sportwater: AA- Drink Sportwater, Aquana Sportwater	Limonade, Roosvicee
	Vruchtensap, bijvoorbeeld appelsap en sinaasappelsap
	Energy-drinks, bijvoorbeeld Extran Energy, AA- Drink High Energy
	Drinkvoedingen, bijvoorbeeld Nutridrink Juice Style

Melk en melkproducten

Gewone melk bevat lactose (melksuiker), wat bij ruim gebruik ervoor kan zorgen dat de hoeveelheid ontlasting toeneemt. Gebruik maximaal 3 glazen zuivelproducten per dag en verspreid deze over de dag. Zure melkproducten, zoals karnemelk en yoghurt hebben de voorkeur, omdat deze minder lactose bevatten. Yoghurtdranken hebben soms toegevoegd suiker (saccharose). Er is tegenwoordig ook lactosevrije zuivel verkrijgbaar bij de supermarkt of u kunt sojaproducten proberen. Het is beter om een variant te kiezen gezoet met een zoetstof.

Fruit

Fruit en vruchtensap bevat vruchtensuiker, gebruik maximaal 1 portie fruit of vruchtensap per dag. De schillen en pitten in fruit kunnen de werking van de darm stimuleren, het is beter fruit geschild te nemen.

Zetmeelrijke producten

Maak royaal gebruik van zetmeelrijke producten, zoals brood, beschuit, aardappelen/pasta, soepstengels en rijst. Zoutjes (tuc, zoute stokjes) zijn prima om tussendoor te gebruiken, deze bevatten naast zetmeel ook zout. Zetmeelrijke producten hebben een vochtbindend vermogen, waardoor de ontlasting kan indikken.

Vragen?

Heeft u nog vragen over de voedingsadviezen bij een ileostoma, dan kunt u contact opnemen met afdeling diëtetiek van het Máxima MC via telefoonnummer: (040) 888 90 40.