

Voedingsadviezen bij colostoma

U bent geopereerd en er is een colostoma (kunstmatige darmuitgang) aangelegd. Door deze ingreep is er in uw spijsverteringskanaal het een en ander veranderd. In deze folder staan voedingsadviezen voor na de operatie.

Colostoma

Doordat bij u een stoma is aangelegd op de dikke darm (colon), is de dikke darm korter geworden en produceert u eerder ontlasting. De dikke darm heeft minder tijd om de ontlasting te vormen. Een gevarieerde voeding, waarin ruim voldoende vocht en voedingsstoffen aanwezig zijn, is daarom belangrijk!

Voeding bij colostoma

Direct na de operatie moeten de darmen weer aan alle voedingsmiddelen wennen. U kunt de voeding geleidelijk uitbreiden naar normale gezonde voeding.

U kunt het beste zelf nagaan welke voedingsmiddelen u goed of slecht verdraagt. In principe mag u alles eten en drinken met in achtneming van onderstaande adviezen.

Vezelrijke voeding

Voedingsvezels zijn ruwe plantenvezels die voorkomen in de celwand van plantaardige producten. Deze stof is voor ons lichaam onverteerbaar, maar zeer belangrijk voor een goede werking van de dikke darm. Voedingsvezels hebben de eigenschap om water op te nemen en vast te houden, waardoor de ontlasting wat vaster en volumineuzer wordt. Voedingsvezels komen voor in plantaardige producten zoals: volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen en (zilervlies)rijst.

De aanbevolen hoeveelheid voedingsvezels is ongeveer 30-40 gram per dag. Meer informatie over voedingsvezels en de invloed hiervan op de stoelgang en de werking van de darmen kunt u vinden op de website van het voedingscentrum:

www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vezels.aspx

Als u niet gewend bent om vezelrijk te eten, is het belangrijk dat u deze voedingsmiddelen geleidelijk invoert in uw voedingsgewoonte. Uw darmen moeten wennen aan deze voedingsmiddelen. In het begin kan er meer gasvorming optreden. Meer informatie over vezelrijke voedingsmiddelen kunt u vinden op de website van het voedingscentrum:

www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-enantwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/wat-is-een-vezelrijke-voeding-.aspx

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.

Vocht

Vocht is erg belangrijk voor het lichaam. Het menselijke lichaam bestaat voor ruim 60% uit water. Dit 'water' zorgt ervoor dat alle lichaamscellen voldoende voedingsstoffen krijgen en dat afvalstoffen afgevoerd worden. Bij een tekort aan vocht kunnen klachten ontstaan zoals lusteloosheid, sufheid, gebrek aan eetlust, een droge beslagen tong en verminderde urineproductie. Zorg dat u steeds voldoende drinkt ($\pm 1\frac{1}{2}$ -2 liter vocht verdeeld over de dag). Dat zijn ongeveer 12-16 kopjes of glazen. Vooral als u meer voedingsvezel gaat gebruiken dan u gewend was, moet u veel drinken. De extra vezels leiden anders juist tot verstopping.

De volgende dranken kunnen over het algemeen zonder bezwaren worden gebruikt: (mineraal-)water, koffie, thee, melkproducten, vruchtensappen, tomatensap, bouillon.

Verstopping

Eet regelmatig, eet langzaam en kauw het eten goed. Door goed te kauwen (en eventueel door fijnsnijden), kunt u voorkomen dat voedingsmiddelen verstopping (=obstructie) van de stoma veroorzaken. Obstructie komt echter niet vaak voor bij een colostoma, omdat de stoma groot genoeg is en de ontlasting gemakkelijk de darmen kan verlaten.

Voedingsmiddelen die vooral obstructie kunnen veroorzaken zijn vezelige voedingsmiddelen, zoals:

- asperges;
- bleekselderij;
- champignons;
- maïs;
- zuurkool;
- harde rauwkost;
- noten en pinda's;
- taai en draderig vlees;
- citrusfruit;
- verse ananas;
- gedroogde vruchten, zoals dadels, vijgen, en pruimen;
- kokosproducten;
- popcorn en
- amandelspijs.

U kunt ze gewoon gebruiken, maar kauw goed, schil en kook ze goed gaar. Als u tijdens en na de maaltijd een paar glazen drinkt, vermindert u de kans op verstopping. Neem niet te grote maaltijden, zodat uw darmen niet overbelast worden. Als u hinder ondervindt van drie grote hoofdmaaltijden, kunt u beter 6 kleine maaltijden verspreid over de dag gebruiken.

Mocht uw colostoma toch verstopt raken, neem dan direct contact op met uw stomaverpleegkundige of arts.

Gasvorming

Gasvorming is een normaal gevolg van het verteren van voedsel en is dus nooit helemaal te voorkomen. Het grootste deel van het gas (70%) bestaat uit ingeslikte lucht. Dit kan worden verminderd door rustig te eten en het voedsel goed te kauwen. Een lege darm veroorzaakt ook gasvorming. Maaltijden overslaan om gasvorming te voorkomen heeft geen zin. Ook bij het kauwen van kauwgom, drinken door een rietje, een slecht passend gebit, roken en nervositeit wordt vaak ongemerkt lucht ingeslikt.

Er zijn verschillende voedingsmiddelen die extra gasvorming kunnen veroorzaken zoals nieuwe aardappelen, bloemkool, koolsoorten, spruiten, uien, spinazie, rabarber, prei, komkommer, radijs, champignons, paprika, peulvruchten, fruit (onrijpe banaan, meloen), rozijnen, noten, kauwgom, koolzuurhoudende dranken, bier, specerijen, knoflook, vis, eieren, suiker en sorbitol (zoetstof).

Het beste kunt u zelf uitproberen waar u gevoelig voor bent.

De gasvormende werking van voedingsmiddelen kan verminderd worden door bij de bereiding van gerechten bepaalde kruiden te gebruiken, zoals dille, koriander, kummel, salie en mierikswortel. Hoe deze kruiden de gasvormende werking kunnen verminderen is onbekend.

Geurvorming

Bepaalde voedingsmiddelen bevorderen geurvorming. U moet voor u zelf ontdekken wat zonder bezwaar wel of niet kan worden gegeten, wanneer een onaangename geur van de ontlasting u hindert. Voedingsmiddelen waarbij extra geurvorming kan optreden zijn o.a. vis, ei, oude kaas, specerijen (rijsttafel), knoflook, asperges, lang gekookte koolsoorten, prei, uien, peulvruchten. Door karnemelk of yoghurt bij de maaltijden te gebruiken kan soms het ontstaan van geuren worden tegengegaan.

Kleurvorming

De kleur van de ontlasting wordt mede bepaald door de voeding die u gebruikt. Bietjes kunnen de ontlasting rood kleuren. Zo kan spinazie ook een verkleuring van de ontlasting veroorzaken. Na het gebruik van bosbessensap of ijzer-preparaten (staalpillen of drankjes) kan uw ontlasting zwart zijn.

Diarree

Niet alleen het gebruik van verkeerde voedingsmiddelen, maar ook ziekte, nervositeit of opwinding kunnen aanleiding geven tot diarree. Als u zeer dunne ontlasting heeft, is extra waakzaamheid voor uitdroging en zoutverlies geboden.

Voedingsadviezen bij diarree

- Gebruik 2½ liter vocht (20 kopjes/glazen) en een deel daarvan in de vorm van soep of extra bouillon.
- Let op de hygiëne.
- Bewaar etensresten alleen in de koelkast, maar gebruik liever steeds verse voedingsmiddelen.
- Was groente en fruit zorgvuldig.
- Eet bij warm weer geen rauw vlees.

Ook bij warm weer, braken of overmatig transpireren is het vocht- en zoutverlies groter. In deze situaties kunt u het verlies aanvullen door extra te drinken: ± 2½ liter per dag.

Buitenland

Wanneer u in tropische of subtropische landen verblijft, heeft u te maken met hogere temperaturen en met andere hygiënische omstandigheden.

Neem geen risico's, gebruik geen:

- ongekookt leidingwater;
- schepijs en ijsblokjes;
- rauw vlees en rauwe vis;
- rauwe groenten;
- ongeschild fruit.

Zorg er bovendien voor dat u altijd de volgende producten bij u hebt:

- bouillon of zouttabletten;
- Oral Rehydration Salts (O.R.S.) bv. Frisomed ORS of Orisel, verkrijgbaar bij de apotheek;
- zoute biscuits of crackers.

Tot slot

Bij vragen kunt u op werkdagen tussen 08.00 en 16.00 uur contact opnemen met de polikliniek chirurgie, via telefoonnummer: (040) 888 85 50 of mailen naar stomazorg@mmc.nl.