

Darmfalen dieet

Alleen uitgeven indien er echt sprake is van short bowel of darmfalen.

Advies bestemd voor:

Datum:

Diëtist:

Deze informatie is bedoeld voor mensen die via de ontlasting veel vocht en/of zout verliezen als gevolg van darmfalen. Dit kan bijvoorbeeld ontstaan bij een korte darm syndroom na een darmoperatie (short bowel syndroom), beschadiging van de darm door bestraling, bij een stoma op de dunne darm (ileostoma) of een verbinding van de (dunne) darm naar de buikwand (darmfistel).

Als er bij een darmoperatie een deel van de dunne darm en soms ook de dikke darm is verwijderd, kan afhankelijk van de kwaliteit van het resterende deel van de darm de hoeveelheid ontlasting variëren van 1,5 liter tot wel 4 – 6 liter per dag. Er wordt gesproken van een 'high output' als via de ontlasting zoveel vocht en zout verloren gaat dat er een hoog risico op uitdroging ontstaat.

Uitdroging

De volgende signalen kunnen wijzen op (dreigende) uitdroging:

- dorst
- droge mond / droge ogen
- weinig plassen, geconcentreerde en daardoor donkere urine
- vermoeidheid
- sufheid / verwardheid
- duizeligheid / hoofdpijn
- verminderde eetlust
- misselijkheid / braken
- droge huid (als u de huid met twee vingers oppakt blijft die langer staan dan gebruikelijk)
- afwijkingen in laboratoriumwaarden (nierfunctiestoornissen)

Om uitdroging te voorkomen is het belangrijk dat de darm genoeg vocht en zout opneemt. Extra drinken helpt daarbij niet altijd. Door teveel of de 'verkeerde' dranken te drinken kan de ontlasting toenemen en kunt u uitdrogen. Van uitdroging krijgt u dorst, waardoor u vervolgens nog meer gaat drinken.

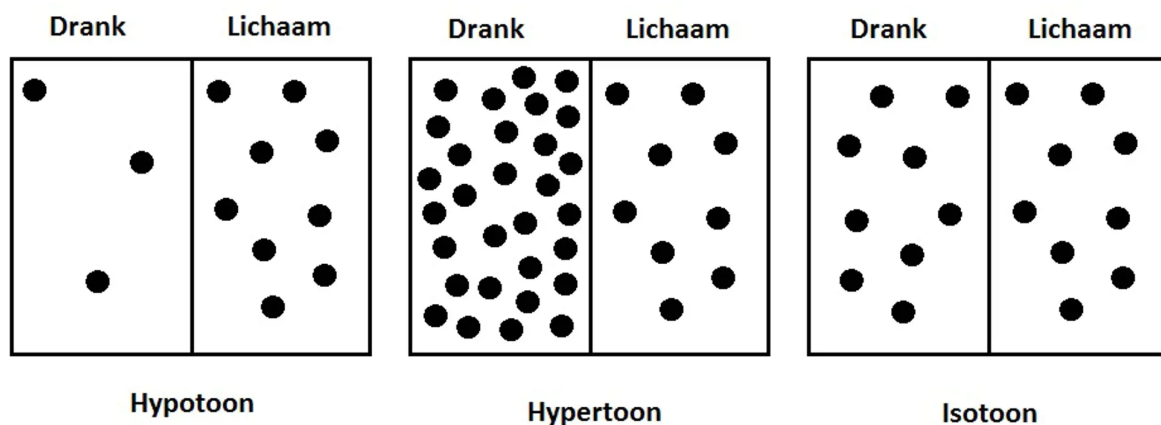
Zo ontstaat een vicieuze cirkel die moet worden doorbroken. Soms is tijdelijk aanvulling van vocht en

zout via een infuus nodig om de vocht- en zoutbalans te herstellen.

Om de hoeveelheid ontlasting te verminderen en daarmee het risico op uitdroging te verkleinen, zijn er een aantal belangrijke adviezen te geven over de dagelijkse vochtinname (soort en hoeveelheid dranken) en over het gebruik van een zoutrijke voeding.

Vocht

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). Drinken met de juiste hoeveelheid suiker en zout (isotone dranken) zorgen er juist voor dat vocht en zout via de darm beter wordt opgenomen in het lichaam. Hierdoor vermindert de ontlasting, droogt u minder snel uit en zult u meer gaan plassen. Dit verschil heeft te maken met de zogenaamde deeltjesdichtheid van een drank.



Illustratie: afdeling Dietetiek HagaZiekenhuis

Isotone dranken

Dranken die het beste opgenomen worden in de darm zijn isotone dranken. Dit zijn dranken met dezelfde concentratie suikers en zouten als de vloeistoffen in ons lichaam. Dit type drank bevordert de opname van suikers en zouten via de darm. Voorbeelden:

- lactosevrije melk/ sojamelk/ karnemelk
- bouillon/ Cup a soup alle heldere soorten
- tomatensap/ groentesap met zout
- AA-drink Isotone, Iso-Lemon, Pro-Energy
- Extran Hydro (citrus en lemon ice)
- Isostar Hydra & Perform (poeder), Fast Hydration, Total Performance
- Sport-Energy
- Gatorade Isotoon

- dranken met hoeveelheid koolhydraten van 6-8 gram per 100 ml
- ORS (Als u moeite hebt met de smaak, dan kunt u er een scheutje suikervrije limonade, citroen- of limoensap aan toevoegen)

Hypotone dranken

Dranken die voor toename van ontlasting kunnen zorgen, zijn hypotone dranken. Dit zijn dranken met een lagere concentratie aan suikers en/of zouten dan de vloeistoffen in ons lichaam. Het drinken ervan bevordert bij darmfalen het water- en zoutverlies via de ontlasting, stoma of fistel. Voorbeelden van hypotone dranken zijn:

- kraan- en mineraalwater
- thee en koffie zonder suiker
- light frisdrank en limonade met zoetstof
- sportwater: AA- Drink Sportwater, Aquana sportwater

Hypertone dranken

Hypertone dranken zijn dranken met een hogere concentratie aan suikers en/of zouten dan de vloeistoffen in ons lichaam. Ook het drinken hiervan bevordert het water- en zoutverlies via de ontlasting, stoma of fistel. Voorbeelden van hypertone dranken zijn:

- frisdranken, bijvoorbeeld cola, 7-up en sinas
- thee en koffie met meer dan 1 klontje suiker per kop
- limonade, Roosvicee
- vruchtensap, bijvoorbeeld appelsap en sinaasappelsap
- energy-drinks, bijvoorbeeld Extran Energy, AA- Drink High Energy
- drinkvoedingen
- dranken met meer dan 8 gram koolhydraten per 100 ml

Als het darmfalen net is ontstaan, als er toch uitdroging is opgetreden of bij een extreem hoge output van ontlasting, is soms tijdelijk vocht en zout via een infuus nodig. Hierbij kunt u het advies krijgen om tijdelijk een strenge beperking van vocht (maximaal 500 - 1000 ml per dag) te gebruiken. Op deze wijze wordt het vochtverlies via de darm beperkt en het tekort aan vocht en zouten in het lichaam hersteld.

Wanneer de hoeveelheid vocht en zout in het lichaam op peil is, gelden de volgende adviezen:

- Drink de gehele dag door kleine slokjes, hierdoor komen er geen grote hoeveelheden vloeistof tegelijk in de darm. Probeer vocht zoveel mogelijk te combineren met (zout) eten.
- De diëtist zal u, in overleg met uw behandelend arts, een persoonlijk advies geven over de maximale hoeveelheid vocht die u mag gebruiken. De maximale hoeveelheid kan per persoon verschillen. Belangrijk is dat deze hoeveelheid vocht voor een belangrijk deel bestaat uit isotone dranken.

- Met vocht wordt bedoeld alles wat vloeibaar ingenomen wordt. Denk aan alle dranken, soep, bouillon, vruchtenmoes, pap, vla, ijs, maar ook drink- en sondevoeding.
- Gebruik per dag minimaal 1-2 liter isotone dranken waaronder ORS.
- Beperk het gebruik van hypotone dranken tot maximaal 3 glazen (ongeveer 500 ml) per dag.
- Beperk het gebruik van hypertone dranken tot maximaal 3 glazen (ongeveer 500 ml) per dag.
- Gebruik bij voorkeur geen ijskoude dranken
- Soms worden melkproducten tijdelijk slecht verdragen. Gebruik in ieder geval niet meer dan 500 ml melk, karnemelk, vla, yoghurt en dergelijke per dag.
- Soms wordt koffie tijdelijk slecht verdragen. Gebruik in dat geval niet meer dan 2 kopjes per dag. Indien u koffie gebruikt, moet u 1 klontje suiker per kopje gebruiken
- Soms worden koolzuurhoudende dranken tijdelijk slecht verdragen. Gebruik in dat geval niet meer dan dan 2 glazen per dag.

Algemene adviezen

Eet rustig en kauw uw eten goed. Ongekauwde voedselresten versnellen de voedselpassage in de darm en kunnen een eventueel stoma, fistel of vernauwing verstoppen. Gebruik geen grote hoeveelheden voedsel tegelijk. Verdeel uw voeding over de hele dag. Gebruik om de 2 à 3 uur een (kleine) maaltijd door hoofdmaaltijden af te wisselen met tussendoortjes.

Fruit

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

Zout

Omdat u met de ontlasting veel zout verliest, adviseren wij u extra zout te gebruiken. Keukenzout (natriumchloride, afgekort NaCl), kunt u ruim over uw voeding strooien. Ook andere producten kunnen u helpen een zouttekort te voorkomen

Producten die veel zout bevatten en dus goed zijn om te gebruiken:

- keukenzout
- soep en bouillon
- smaakmakers, zoals aromaat, ketjap (zoet en zuur), maggi, tomatenketchup, curry
- vleeswaren en (smeer)kaas
- tomaten- en groentesap met zout
- zoute stokjes, pretzels
- chips (bevatten veel vet, dus beperkt gebruiken)
- zure en zoute haring

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

Indien u (volledige) sondevoeding gebruikt, is het goed om te weten dat sondevoeding weinig zout bevat. Voor een royale inname van zout zal het nodig zijn om dit via de sonde of sondevoeding extra toe te dienen. De diëtist zal u een advies geven, afgestemd op uw situatie.

Bij een toename van de ontlasting, maar ook bij braken, hevige transpiratie, sporten/inspanning, koorts of warm weer verliest uw lichaam extra zout en vocht. Bovendien kunt u dan minder trek hebben waardoor u minder zout en vocht inneemt. Een extra zout- en vochtaanvulling is dan noodzakelijk. Het gebruik van ORS kan dan een goede aanvulling zijn. Overleg bij twijfel met uw behandelend arts of diëtist.

Zetmeel

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.

Suikers

Beperk het gebruik van koek, snoep, zoet beleg en suiker. Deze kunnen laxerend werken. Suikervrije producten (gezoet met zoetstoffen) zijn toegestaan, echter bij zeer ruim gebruik kunnen deze producten ook een laxerend effect hebben.

Individueel advies

Deze informatie geeft algemene vocht- en zoutadviezen bij darmfalen. Uw behandelend diëtist zal u een advies geven afgestemd op uw persoonlijke situatie.

Hoeveelheid en soort drinkvocht

.....
.....
.....

Hoeveelheid zout

.....
.....
.....

Overig

.....
.....
.....

Bron: Academisch Medisch Centrum (AMC)

Oral Rehydration Solution (ORS) zelf maken

ORS is zonder recept te koop bij apotheek of drogist. Helaas wordt ORS niet door de zorgverzekeraar

vergoed. Doordat er doorgaans meerdere zakjes per dag gebruikt dienen te worden, is het gebruik kostbaar. Een alternatief kan zijn om de ORS zelf te maken. Onderstaand recept is gebaseerd op de 'St Mark's Hospital (Londen) electrolyten mix'; een glucose-electrolyten (= suiker-zouten) mix met een natriumconcentratie van 90 mmol/liter en het bevat geen kalium.

Recept

Meet de volgende ingrediënten af en los het op in 1 liter water. Drink bij matig/ernstig darmfalen 1-3 liter over de dag verspreid in kleine slokjes (of eventueel door de (PEG)sonde indien aanwezig):

- 20 gram glucose (te koop bij de apotheek)
- 2,5 gram natrium-bicarbonaat (baking-soda, te koop in supermarkt)
- 3,5 gram natrium-chloride (keukenzout)

Afwegen kan met een nauwkeurige digitale weeg schaal

Indien de smaak te bitter gevonden wordt, kan dit worden beperkt door de oplossing in de koelkast te zetten en/of door de toevoeging van een klein beetje fruitsap of citroensap/pulp. Ook door het drinken van kleine slokjes/door een rietje maakt u het drinken makkelijker. Als de smaak een probleem blijft, kan de natriumbicarbonaat eventueel vervangen worden door een zelfde hoeveelheid natriumcitraat.

Feedbackradar

Wij horen graag uw mening over onze dienstverlening. U kunt de zorg van uw diëtist beoordelen via <https://www.hagaradar.nl/>. Bij voorbaat dank.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

195118082023