

Colostoma dieet

Advies bestemd voor:

Datum:

Diëtist:

Inleiding

Wanneer u een kunstmatige uitgang van de dikke darm hebt (colostoma), is het niet nodig om een speciaal dieet te volgen. Wel kan het zo zijn dat na het gebruik van bepaalde voedingsmiddelen wat meer gas- of geurvorming optreedt. Ook de vastheid van de ontlasting kan veranderen. In deze patiënten-informatie vindt u adviezen over voeding bij een colostoma.

Voedingsadvies

Om te zorgen dat uw ontlasting de juiste consistentie (vastheid) heeft, is het van belang de volgende adviezen op te volgen:

- gebruik voldoende vocht. Het is belangrijk om, verdeeld over de dag, anderhalf tot twee liter vocht te gebruiken. Dit komt overeen met de inhoud van twaalf tot zestien kopjes. Alle vloeibare producten worden meegerekend zoals soep, yoghurt, pap en vla. Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.
- Gebruik voldoende voedingsvezels. Voedingsvezels hebben de eigenschap om water op te nemen en vast te houden. Hierdoor krijgt de ontlasting een goede consistentie. Voedingsvezel komt voor in plantaardige producten, zoals bruin brood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, peulvruchten en zilvervliesrijst.
- Zorg voor een stabiel gewicht. Grote schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met het stoma en de verzorging ervan.

Gasvorming, geur en kleur

Gasvorming, geur en verkleuring van de ontlasting zijn niet helemaal te voorkomen. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering. De mate waarin dit optreedt, kan per persoon verschillen. De hierna vermelde producten kunt u gewoon gebruiken. Wel kunt u nagaan of deze producten ook bij u leiden tot gas-, geur- en/of kleurvorming. U kunt hier eventueel rekening mee houden bij bijzondere gelegenheden, zoals een feestje.

Gasvorming

Een aantal producten kan extra gasvorming veroorzaken. Dit zijn:

- koolsoorten, met uitzondering van bloemkool;
- spruiten, prei, ui en knoflook;
- peulvruchten, zoals bruine en witte bonen, linzen en kapucijners;
- paprika;
- koolzuurhoudende dranken;
- bier.

De lucht die u vaak ongemerkt inslikt, komt voor een deel in het stomazakje terecht. Het is van belang om rustig te eten, zodat er minder kans is op het inslikken van lucht. Ook bij het kauwen van kauwgom en bij het roken wordt vaak ongemerkt lucht ingeslikt.

Geurvorming

Er zijn producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken, zoals:

- koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn;
- prei, ui en knoflook;
- peulvruchten;
- vis;

- eieren;
- vitamine B-tabletten.

Verkleuring

Verkleuring van de ontlasting kan veroorzaakt worden door:

- spinazie
- bieten
- ijzerpreparaten.

Contactgegevens

Voor meer informatie over voedingsadviezen en voor het maken van een poliklinische afspraak kunt u bellen met de afdeling Diëtetiek Den Haag.

Wij zijn bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag
- 8.00 - 17.00 uur
- telefoonnummer: (070) 210 2288

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

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.

184127012025