

Dieetadviezen bij een ileostoma

Advies bestemd voor:

Datum:

Diëtist:

In deze folder krijgt 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. Omdat de dikke darm ontbreekt of niet functioneert, is ontlasting die via een ileostoma het lichaam verlaat, over het algemeen dun tot brijachtig. De functie van de dikke darm is onder andere het onttrekken van vocht aan de ontlasting.

Klachten door een zout- en/of vochttekort

Wanneer een ileostoma is aangelegd, verliest u veel zout en vocht met de ontlasting. Onderstaande klachten kunnen wijzen op een zout- en/of vochttekort.

Klachten bij zouttekort

- vermoeidheid
- duizeligheid

- prikkelbaarheid
- slaapstoornissen
- concentratiestoornissen
- spierkrampen
- snel gewichtsverlies

Klachten bij vochttekort

- dorst
- sufheid
- vermoeidheid
- verminderde eetlust

Zoutbehoefte en ongewenste gewichtstoename

Om het verlies van zout bij de ontlasting aan te vullen, adviseren wij u extra zout te gebruiken. Keukenzout (natriumchloride, afgekort NaCl) kunt u ruim over uw voeding strooien. Ook andere producten kunnen u helpen het zouttekort te voorkomen. Een aantal zoutrijke producten bevatten echter 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

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

Producten die veel zout en veel calorieën leveren

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

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

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

Vochtbehoefte

Het is 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 soep, yoghurt, pap en vla.

U kunt controleren of u voldoende drinkt door de inhoud van het aantal kopjes, bekers en glazen van een dag bij te houden op een lijst. Aan het einde van de dag kunt u nagaan of u 2 tot 2,5 liter vocht hebt gebruikt. Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.

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:

- asperges
- bleekselderij
- champignons
- maïs
- zuurkool
- harde rauwkost
- noten en pinda's
- taai en draderig vlees
- citrusfruit
- verse ananas
- gedroogde vruchten, zoals dadels, vijgen, pruimen
- kokosproducten, popcorn, 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 vlak voor het slapen gaan, kan 's nachts de ontlasting bevorderen en de nachtrust verstoren.

Als u hier last van krijgt, kunt u overwegen dit niet meer te doen.

Gas- geur en kleurvorming

Gas-, geur- en kleurvorming zijn niet helemaal te voorkomen. 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, een verjaardag of een avondje uit.

Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken

- koolsoorten
- spruiten
- prei
- paprika
- uien en knoflook
- peulvruchten
- koolzuurhoudende dranken
- bier

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 het inslikken van lucht. Ook bij het kauwen van kauwgom, bij het roken en het praten tijdens een maaltijd wordt vaak lucht ingeslikt.

Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken

- koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn
- prei
- uien en knoflook
- peulvruchten
- vis
- eieren
- vitamine B-tabletten

Producten die verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken

- spinazie
- bieten
- ijzerpreparaten

Toegenomen zout- en vochtverlies

Bij diarree, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer treedt extra zout- en vochtverlies op. Bovendien kan er sprake zijn van eetlustvermindering waardoor de inneming van zout en vocht lager is. Een extra zout- en vochtaanvulling is dan noodzakelijk.

Naast uw gebruikelijke voeding kan Oral Rehydration Salts (O.R.S.) opgelost in water een goede aanvulling zijn. De

oplossing bestaat onder andere uit water, suiker en zout.

Door O.R.S. te gebruiken worden tekorten voorkomen. Het is verkrijgbaar bij apotheek en drogist.

Buitenland

Wanneer u in tropische - of subtropische landen verblijft, hebt u te maken met hogere temperaturen en met andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor is het gevaar van diarree extra aanwezig. Neem geen onnodige risico's.

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.

Overig

U hebt in Nederland 10 mcg vitamine D per dag nodig als één of meerdere van de volgende criteria op u van toepassing is:

- alle kinderen tot en met 3 jaar;
- alle zwangeren;

- alle vrouwen vanaf 50 jaar;
- iedereen met een getinte of donkere huid;
- iedereen die minder dan 15 à 30 minuten per dag onbeschermd in de zon komt met minimaal de handen en gezicht, zoals mensen die nachtdiensten draaien of een sluier of hoofddoek dragen.

Let op: voor iedereen vanaf 70 jaar geldt een advies van 20 mcg vitamine D per dag.

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl/vitamineD of vraag uw diëtist of huisarts om advies.

Tot slot

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen of problemen? Neem dan contact op met uw behandelend diëtist.

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

Bisonspoor 1230

3605 KZ Maarssen

Telefoon: 0346-262286

info@stomavereniging.nl

www.stomavereniging.nl

Contactgegevens

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

Wij zijn bereikbaar:

- maandag tot en met vrijdag
- van 08.00 - 17.00 uur
- telefoonnummer: (070) 210 2288

Bron: © CHIODAZ, 2e niet herziene druk 2005

De inhoud van deze brochure is samengesteld door de werkgroep CHIODAZ (Chirurgisch Overleg Diëtisten Academische Ziekenhuizen).

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.

192827012025