

Voedingsadviezen

**Voor mensen
met een colostoma**

Inleiding

Een colostoma is een kunstmatige uitgang (stoma) van de dikke darm (colon). Na het aanleggen van een colostoma is het volgen van een speciaal dieet niet nodig. Wel kan de voeding die u gebruikt invloed hebben op de vastheid van de ontlasting of leiden tot gasvorming, geurvorming en verkleuring van de ontlasting. In deze folder vindt u een aantal praktische tips over de voeding bij een colostoma.

Vastheid van de ontlasting

Om te zorgen dat uw ontlasting de juiste vastheid heeft, spelen vocht en voedingsvezels een belangrijke rol.

Vocht

Het is belangrijk, om verdeeld over de dag, 1,5 tot 2 liter te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 12 tot 16 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, bekertjes en glazen van een dag bij te houden op een lijst. Aan het einde van de dag kunt u nagaan of u de 1,5 tot 2 liter vocht heeft gebruikt. Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.

Voedingsvezel

Voedingsvezel heeft de eigenschap om water op te nemen en vast te houden waardoor de ontlasting een goede vastheid krijgt. Voedingsvezel komt voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, peulvruchten en zilvervliesrijst.

Gewicht

Extreme schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met het colostoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan.

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 zonodig rekening mee houden, zoals bij een feestje, een verjaardag of een avondje uit.

Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken

- koolsoorten;
- uien en knoflook;
- spruiten;
- peulvruchten;
- prei;
- koolzuurhoudende dranken;
- paprika;
- 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.

Heeft u vragen

De colincare verpleegkundige is te bereiken via telefoonnummer 0513-685516 van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 16.00 uur.

U kunt uw vragen ook mailen: colincare@tjongerschans.nl

De colincare verpleegkundigen zijn: Roelien ten Hoeve en Minke Jeeninga.

De inhoud van deze folder is samengesteld door de werkgroep CHIODAZ (Chirurgie - Overleg en - werkgroep Diëtisten Academische Ziekenhuizen).