

Voedingsadviezen

Voor mensen

met een ileostoma

Inhoudsopgave

Inleiding	1
Klachten door een zout- en vochttekort.....	1
Klachten bij zouttekort	1
Klachten bij een vochttekort	1
Zoutbehoefte en ongewenste gewichtstoename.....	2
Producten die veel zout en weinig calorieën leveren	2
Producten die veel zout en veel calorieën leveren.....	2
Vochtbehoefte	3
Rustig eten en goed kauwen	3
Vastheid van de ontlasting	4
Gas-, geur- en kleurvorming.....	4
Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken.....	4
Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken	5
Producten die verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken	5
Toegenomen zout- en vochtverlies	5
Buitenland.....	6
Maak geen gebruik van	6
Tot slot.....	6

Inleiding

In deze folder vindt 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. Door het ontbreken van de functie van de dikke darm is ontlasting, die via een ileostoma het lichaam verlaat, over het algemeen dun tot brijachtig.

Klachten door een zout- en 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 een vochttekort

- dorst
- sufheid
- vermoeidheid
- verminderde



Zoutbehoefte en ongewenste gewichtstoename

Om het verlies van zout met de ontlasting aan te vullen wordt u geadviseerd 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. Extreme 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

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

Ga nooit over op een natriumbeperkt (zoutbeperkt) 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, bekertjes 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 heeft 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 eventueel verstoren.

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 o.a. 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.

Tot slot

De coloncare 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: coloncare@tjongerschans.nl

23-03-2015/9678301