

Diëtetiek / Voedingsteam

Voedingsadviezen

Bij een ileostoma

Inleiding

U heeft een ileostoma. Omdat de functie van de dikke darm ontbreekt, kan het zijn dat u te veel zout en/of vocht verliest. Uw behandelend arts en/of diëtist hebben u al een en ander uitgelegd. Hier kunt u alles rustig nalezen.

Wat is een ileostoma

Een ileostoma is een kunstmatige uitgang op de dunne darm. Bij een ileostoma is de dikke darm (en soms het laatste stukje van de dunne darm) verwijderd of dit deel wordt tijdelijk niet gebruikt. In de dikke darm vindt het indikken van de ontlasting plaats en worden vocht en zouten weer in het lichaam opgenomen.

Dit gebeurt bij u in mindere mate waardoor u meer vocht en zouten verliest. Daarom is het heel belangrijk om op te letten dat er bij u geen vocht- en zouttekort ontstaat. Zonder overleg met uw arts en/of diëtist kunt u niet zomaar op een vocht- en/of zoutbeperking overgaan.

Vocht

Vocht is heel belangrijk voor het lichaam. Het zorgt er onder andere voor dat alle cellen in het lichaam voldoende voeding krijgen en de afvalstoffen het lichaam verlaten.

Vochttekort

Bij een tekort aan vocht kunnen de volgende klachten ontstaan:

- Dorst
- Droge slijmvliezen/droge mond
- Droge huid
- Verminderde eetlust / gebrek aan eetlust
- Lusteloosheid
- Sufheid
- Rusteloosheid
- Verwardheid
- Snel gewichtsverlies

Daarom geldt het advies om, verdeeld over de dag, 2 - 2½ liter vocht te drinken. Dit komt overeen met ongeveer 13-17 kopjes (150 ml) of 10-12 glazen (200 ml). Vocht kunt u binnenkrijgen door het drinken van thee, koffie, melkproducten, vruchtensappen, water, bouillon, soep en frisdrank.

Wanneer u minder dan 1 liter per 24 uur plast, de urine donker van kleur is of bovenstaande klachten ontstaan en aanhouden, krijgt u waarschijnlijk te weinig vocht binnen. Verhoog dan het vochtgebruik.

Zout

Zout heeft verschillende functies in het lichaam. Het zorgt onder andere voor de ontspanning van de spieren. Voorheen werd aan mensen met een ileostoma geadviseerd om zeer ruim zout (14-15 gram) te nemen. Inmiddels is duidelijk dat niet iedereen met een ileostoma deze ruime hoeveelheid zout standaard nodig heeft. Ter vergelijking: de gemiddelde Nederlandse voeding bevat ruim 9 gram zout. Doordat u de dikke darm mist, wordt er minder zout opgenomen waardoor u meer zout verliest.

Het huidige advies is extra keukenzout te gebruiken (bijv. extra zout strooien bij/na bereiding van de warme maaltijd) en zoutrijke producten te nemen (zie kopje 'Gewicht')

Het advies 'wees zuinig met zout' geldt dus niet voor u!

Drop is geen goede zoutleverancier, hierin wordt namelijk geen gebruik gemaakt van keukenzout, maar van salmiakzout.

Zouttekort

Bij een tekort aan zout kunnen de volgende klachten ontstaan:

- Braken
- Misselijk
- Ernstige hoofdpijn
- Opgeblazen gevoel
- Verwardheid

Wanneer bovenstaande klachten ontstaan en aanhouden, krijgt u waarschijnlijk te weinig zout binnen. Verhoog dan het gebruik van zout / zoutrijke producten.

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

Gewicht

Zorg ervoor dat uw gewicht ongeveer gelijk blijft. Extreme schommelingen kunnen op den duur problemen geven met het stoma en de verzorging ervan (de stoma kan gaan intrekken en hierdoor gaan lekken wat huidproblemen kan veroorzaken).

Als u niet in gewicht wil afnemen en toch voldoende zout binnen wil krijgen, kunt u het beste kiezen voor producten uit de eerste kolom.

Als u niet in gewicht wil toenemen, maar toch voldoende zout binnen wil krijgen, kunt u het beste kiezen voor producten in de tweede kolom.

Wanneer u een gezond gewicht heeft, kunt u kiezen voor producten uit beide kolommen.

Eerste kolom: Ondergewicht	Tweede kolom: Overgewicht
Bacon Cervelaatworst Chips/zoutjes Haring 48+ (smeer)kaas Ontbijtspek Rookworst Salami	Aromat Bouillon Curry Groente- en tomatensap Heldere soep 20+ en 30+ (smeer)kaas Ketjap, zoet en zout Keukenzout Maggi Rookvlees Rauwe ham Tomatenketchup Zouttablet

Algemene adviezen bij stoelgangproblemen

Verstopping

Vaak wordt gedacht dat bij een ileostoma veel producten vermeden moeten worden. Ook zijn sommige mensen met een darmziekte ervan overtuigd dat producten die vóór de operatie problemen gaven, dit na de operatie ook nog zullen doen, dit hoeft zeker niet! Laat niet zomaar producten weg, maar probeer deze producten eerst en probeer het eventueel een tijdje later nog eens, zodat u geen onvolwaardig eetpatroon ontwikkelt. U mag alles eten en drinken. Om problemen van verstopping van de stoma te voorkomen gelden de volgende algemene adviezen:

- Snijd het eten goed fijn
- Kauw goed
- Eet rustig

Dit geldt met name voor de volgende producten:

- Fruit met pit en schil, citrusfruit, ananas, bessen, druiven, kiwi, kokosproducten, gedroogde vijgen, rozijnen, dadels en pruimen
- Groente met harde nerven, rauwkost, vezelige draderige groente (asperges, bleekselderij, schorseneren, zuurkool, rabarber, taugé, draderige sperzie- en snijbonen, doperwtten, maïs, sla, champignons, peulvruchten
- Noten, zaden en pitten, popcorn
- Taai en draderig vlees, worstvellen en vis met graten

U kunt deze producten wel nemen als u bovenstaande 3 regels toepast! Mocht de stoma toch verstopt raken (de passage van de ontlasting gaat dan gepaard met veel krampen en pijn en is veelal waterig), zal uw dokter/specialist de verstopping moeten verhelpen.

Dunne ontlasting

Als u de voeding en het vocht goed verspreidt over de dag, kan de ontlasting beter indikken. Ook kan het helpen om bij het drinken een vezelrijk/zetmeelrijk product te eten zoals een snee brood, roggebrood, cracker of beschuit, een granenkoek.

Gas-, geur- en kleurvorming

Gas- en geurvorming zijn niet helemaal te voorkomen. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering. Hieronder staan enkele producten genoemd die deze klachten kunnen geven, maar deze producten hoeven niet vermeden te worden!

Als u het prettig vindt, kunt u er rekening mee houden bij een feestje of avondje uit.

- Gasvorming: bier en koolzuurhoudende dranken, vruchtensappen, onrijpe banaan, meloen, koolsoorten (uitgezonderd bloemkool en broccoli) en spruiten, paprika, peulvruchten, prei, ui en knoflook. Beperk het gebruik van kauwgom eventueel.
- Geurvorming: (met name lang gekookte) koolsoorten, prei, ui, knoflook, peulvruchten, vis, ei, vitamine B tabletten.
- Verkleuring: bieten, ijzerpreparaten, donkere bladgroenten zoals spinazie, andijvie en boerenkool.

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.

Bijzondere situaties

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

Naast uw gebruikelijke voeding kan O.R.S. een goede aanvulling zijn. Informatie hierover kunt u krijgen bij uw (huis)arts, specialist of diëtist.

Buitenland

Wanneer u in tropische of subtropische landen verblijft, heeft u te maken met hogere temperaturen en met andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor is het gevaar van diarree aanwezig. Neem in deze landen geen: ongekookt leidingwater, onverpakt ijs, ijsblokjes, rauw vlees / vis, rauwe groenten en ongeschild fruit. Het is verstandig om bouillon- of zouttabletten, O.R.S. mee te nemen.

Meer informatie

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie.

Voedingscentrum

☎ (070) 306 88 88

www.voedingscentrum.nl

De Nederlandse Maag Lever Darm Stichting zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten. Vraag meer informatie aan bij:

Nederlandse Maag Lever Darm Stichting

☎ (030) 60 55 881.

www.mlds.nl

De Nederlandse Stomavereniging heeft zich ten doel gesteld de lichamelijke en geestelijke positie van mensen met een stoma in Nederland te verbeteren.

Nederlandse Stomavereniging

☎ (0346) 26 22 86

www.stomavereniging.nl

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat Diëtetiek. Via het secretariaat is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00 uur

☎ (0478) 52 27 74

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl