

Diëtetiek

Dieetadvies bij een ileostoma

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U heeft een ileostoma aangelegd gekregen. Hierbij gelden bepaalde dieetadviezen. Deze folder kunt u daarom gebruiken als naslagwerk bij uw dagelijkse keuze van voedingsmiddelen.

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. De ontlasting die via het ileostoma het lichaam verlaat, is daarom over het algemeen dun tot brijachtig.

Klachten door en zout- en vochttekort

Als u een ileostoma heeft, verliest u veel vocht en zout met de ontlasting. Wanneer u het vocht- en zoutverlies onvoldoende aanvult, kunnen er klachten optreden.

Bij een zouttekort kunt u last krijgen van:

- vermoeidheid
- duizeligheid
- prikkelbaarheid
- slaapstoornissen
- concentratiestoornissen
- spierkrampen
- snel gewichtsverlies

Bij een vochttekort kunt u last krijgen van:

- dorst
- sufheid
- vermoeidheid
- verminderde eetlust

Zoutbehoefte

Om het verlies aan zout met de ontlasting aan te vullen wordt geadviseerd extra zout te gebruiken. Dit kan door ruim keukenzout over de voeding te strooien of zoutrijke producten te consumeren.

Producten met veel zout en veel calorieën

- rookworst
- cervelaatworst
- bacon
- salami
- ontbijtspek
- haring/bokking/makreel
- 48+ (smeer)kaas
- chips, zoutjes
- gebonden soep
- kant-en-klaarmaaltijden

Producten met veel zout en weinig calorieën

- keukenzout, Aromat®
- ketjap, Maggi®
- tomatenketchup, curry
- rookvlees
- rauwe ham
- 20+ / 30+ (smeer)kaas
- groente- en tomatensap
- bouillon, heldere soep

Vochtbehoefte

Het is belangrijk om verdeeld over de dag 2 tot 2,5 liter te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 13 – 17 glazen van 150 ml. Onder vocht wordt 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 2,5 liter vocht heeft gebruikt. Wanneer u weinig plast, uw urine donker van kleur is en u klachten heeft die passen bij een vochttekort, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.

Het gebruik van te veel koffie en vruchtensappen kan de stomaproductie verhogen.

Algemene adviezen

Eet rustig en kauw goed

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 is om een eventuele verstopping van het stoma te voorkomen.

Dit geldt met name voor de onderstaande producten:

- asperges
- bleekselderij
- champignons
- maïs
- zuurkool
- grove rauwkost
- noten en pinda's
- taai en dradig vlees
- citrusfruit
- verse ananas
- gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen en pruimen
- kokosproducten, popcorn en amandelspijs

Schrik niet als er nog voedingsmiddelen in de ontlasting te herkennen zijn. Sommige producten zoals bijvoorbeeld champignons of noten worden bij de verwijdering van (een deel van) de dikke darm slecht verteerd en kunnen in het stomazakje terecht komen.

Eet en drink regelmatig

Verdeel de voeding over meerdere kleine maaltijden per dag en sla geen maaltijden over. Het is raadzaam om het drinken goed over de dag te verdelen. Neem geen grote hoeveelheden vocht in korte tijd.

Het is belangrijk om het eten en drinken met elkaar te combineren om te voorkomen dat de ontlasting te dun wordt. Kies bij voorkeur voor zetmeelrijke producten. Bijvoorbeeld een (volkoren) cracker met hartig beleg, een (volkoren) beschuit met hartig beleg of een zoute biscuit.

Vastheid van de ontlasting

Voor een betere indikking van de ontlasting is het belangrijk om de voeding en vocht goed te spreiden over de dag. Een grote maaltijd vlak voor het slapen gaan, kan 's nachts de ontlasting op gang brengen en eventueel de nachtrust verstoren.

Houd uw gewicht op peil

Zorg ervoor dat uw gewicht ongeveer gelijk blijft. Extreme schommelingen kunnen op den duur voor problemen zorgen met de stoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename of gewichtsafname 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 kleurvorming van de ontlasting ontstaat, kan per persoon verschillen. Het gebruik van onderstaande 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
- komkommer
- nieuwe aardappelen
- onrijpe banaan, meloen
- uien
- peulvruchten
- koolzuurhoudende dranken
- bier

De lucht die 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, het praten tijdens een maaltijd en bij het roken wordt vaak lucht ingeslikt.

Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken:

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

Producten die verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken:

- spinazie
- bieten
- ijzerpreparaten

High output stoma

Bij een stoma productie van 1500 ml of meer in 24 uur, spreek je van een ' high output stoma'.

Aanpassingen in het dieet zijn dan noodzakelijk. Neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige en diëtist.

Bijzondere situaties

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. 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.

Wanneer u in tropische of subtropische landen verblijft, heeft u te maken met hogere temperaturen en andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor is het gevaar van diarree extra aanwezig.

Maak daarom bij voorkeur geen gebruik van:

- ongekookt leidingwater
- ijs en ijsblokjes
- rauw vlees en vis
- rauwe groenten (salades)
- ongeschild fruit of fruit dat door anderen is geschild

Zorg ervoor dat u tijdens vakantie altijd Oral Rehydration Salts (O.R.S.), bouillontabletten en/ of zouttabletten bij u heeft.

Gezonde voeding

Gezond eten levert de voedingsstoffen die nodig zijn om het lichaam gezond te houden. Elk voedingsmiddel bevat verschillende voedingsstoffen in wisselende hoeveelheden. Door gevarieerd te eten, is de kans het grootst dat je voldoende van alle voedingsstoffen binnenkrijgt. Eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf, is hierbij een goed uitgangspunt.

Voor meer informatie kunt u kijken op de website van het voedingscentrum:

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>

Meer informatie

Heeft u vragen naar aanleiding van deze informatie, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis. De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.