Diëtetiek

Dieetadvies bij een colostoma

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

U heeft een colostoma aangelegd gekregen. In deze folder vindt u een aantal praktische tips over de voeding bij een colostoma. U kunt deze folder gebruiken als naslagwerk bij uw dagelijkse keuze van voedingsmiddelen.

Colostoma

Een colostoma is een kunstmatige uitgang van de dikke darm (colon). Na het aanleggen van een colostoma is het volgen van een speciaal dieet niet nodig. Wel kan wat u eet en drinkt invloed hebben op de vastheid van de ontlasting of leiden tot gasvorming, geurvorming en verkleuring van de ontlasting.

Voedingsadvies

Om obstipatie (= verstopping) te voorkomen en te zorgen dat de ontlasting de juiste vastheid heeft, spelen vocht en voedingsvezels een belangrijke rol.

Vochtbehoefte

Het is belangrijk, om verdeeld over de dag, 1,5 tot 2 liter te drinken. Dit komt overeen met inhoud van ongeveer 12-16 kopjes. Alle vloeibare producten worden meegerekend, dus ook 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 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.

Gebruik voldoende voedingsvezels

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

Houd uw gewicht op peil

Zorg ervoor dat uw gewicht ongeveer gelijk blijft. Extreme schommelingen in uw gewicht kunnen op den duur problemen geven met de stoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename of –afname kan bijvoorbeeld lekkage van de stoma 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. Op de volgende pagina vindt u een overzicht van producten die gasvorming, geurvorming en verkleuring kunnen veroorzaken. U kunt deze producten gewoon gebruiken, maar u kunt er zo nodig rekening mee houden, zoals bij een feestje, een verjaardag of een avondje uit.

Foldernummer 08.47, 11_25

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 belangrijk 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

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 u voldoende van alle voedingsstoffen binnenkrijgt. Eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf is hierbij een goed uitgangspunt.

Voor meer informatie over de Schijf van Vijf, kunt u kijken op de website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx

Meer informatie

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

Voor meer informatie kunt u ook terecht bij Het Voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl

Foldernummer 08.47, 11_25