

Diëtetiek
040 286 4050

Inleiding

Hier vind je adviezen over de voeding bij een ileostoma. Een ileostoma is een kunstmatige uitgang van de dunne darm op de buik.

Deze is aangelegd omdat de dikke darm is verwijderd of (tijdelijk) niet wordt gebruikt. In de dikke darm vindt het indikken van de ontlasting plaats en worden vocht en zout weer in het lichaam opgenomen. Bij een ileostoma gebeurt dit niet. De ontlasting die via de ileostoma het lichaam verlaat is daarom over het algemeen brijig of zelfs waterdun.

Na de operatie waarbij een ileostoma wordt aangelegd, komt normaal gesproken de stoma binnen 24 uur op gang. Een vloeibare productie van circa 1000-1500 ml per 24 uur is in de eerste week na de operatie normaal en in de volgende twee tot drie maanden dikt de ontlasting vervolgens in tot 500-1000 milliliter per dag. Hierbij leeg je gemiddeld een stomazakje 4-6 keer per 24 uur waarvan ook 1-2 keer per nacht.

Na het aanleggen van een ileostoma is het volgen van een speciaal dieet niet nodig, alles mag gegeten en gedronken worden. Er zijn wel een aantal zaken waar je rekening mee kunt houden. Deze worden hieronder beschreven.

Vastheid van de ontlasting

Voor een betere opname van vocht is het belangrijk om het drinkvocht goed te spreiden over de dag. Ook wordt aangeraden om een gezonde voeding te gebruiken met voldoende voedingsvezels. Voor richtlijnen 'gezonde voeding', zie ook de website van het voedingscentrum.

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx> Voedingsvezels zijn onverteerbare voedseldeeltjes. Veel voeding bevat van nature voedingsvezels, zoals bijvoorbeeld groente, fruit, peulvruchten, aardappelen, bruin- en volkorenbrood, volkorencrackers, volkoren- en meergranenpasta, zilervliesrijst.

Check <https://www.samengezond.nl/eet-jijgenoeg-vezels-doe-de-test/> of je voldoende vezels neemt.

Voedingsvezels hebben de eigenschap water op te nemen en vast te houden. De ontlasting kan hierdoor beter indikken. Wanneer de ontlasting te dun is, kan drinkvocht met een zetmeel- en vezelrijk product worden gecombineerd. Bijvoorbeeld een volkoren boterham, cracker/besluit met beleg of bijvoorbeeld een zout koekje/cracker (bv.Tuc).

Eet rustig en kauw goed

Na het aanleggen van een ileostoma mag je alles eten en drinken. Het kan voorkomen dat voedingsmiddelen onverteerd in het stomazakje terecht komen. Om eventuele verstopping van de stoma te voorkomen is het belangrijk om rustig te eten, het voedsel goed fijn te snijden en goed te kauwen.

Dit geldt met name voor de onderstaande producten:

- Fruit met pit en schil, partjes citrusfruit, ananas, bessen, druiven, kiwi, kokosproducten, gedroogde vijgen, rozijnen, dadels en pruimen
- Groente met harde nerven, rauwkost, vezelige draderige groenten: asperges, bleekselderij, schorseneren, zuurkool, rabarber, taugé, draderige sperzie- en snijbonen, doperwten, mais, sla, champignons en peulvruchten
- Noten, zaden of pitten
- Taai en draderig vlees, vis met graten

Gas-geur-en kleurvorming

Er zijn voedingsmiddelen die gas- en geurvorming en verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken. Dit 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 zijn niet verboden. Je kunt hier wel rekening mee houden wanneer je dit product gebruikt, zoals bij een feestje, verjaardag of een avondje uit. Het wil niet zeggen dat als je klachten ervaart van bepaalde voedingsmiddelen dat dit altijd zo zal zijn. Probeer het product na enkele weken nogmaals uit.

Gasvorming

Hoeveel gas er ontstaat bij de spijsvertering verschilt per persoon. Dit wordt bepaald door onder andere darmbacteriën. Dit verandert niet bij de aanleg van de ileostoma, de één heeft gewoonweg meer gasvorming dan de ander. Gasvorming of winderigheid ontstaat vooral door ingeslikte lucht. Als je tegelijk praat en eet dan slik je veel lucht in. Ook bij kauwgom kauwen, drinken door een rietje, roken, nervositeit en het dragen van een slecht passend gebit is dit het geval. Deze ingeslikte lucht komt er via de stoma weer uit.

Producten die extra gasvorming kunnen geven:

- Bier
- Knoflook
- Koolsoorten
- Koolzuurhoudende dranken
- Paprika
- Peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, linzen, doperwten)
- Prei
- Spruiten
- Uien

Geurvorming

Er zijn een aantal producten die een sterke geur aan de ontlasting kunnen geven. Dit gebeurt ook bij mensen zonder stoma. Als je het stomazakje tijdig leegt en vervangt en het stomazakje goed passend is, komen er geen geuren vrij. Een koolstoffilter in het stomazakje neemt eventuele geuren op.

Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken:

- Eieren
- Knoflook
- Koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn
- Peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, linzen, doperwten)
- Prei
- Uien
- Vis
- Vitamine B-tabletten

Kleurvorming

Door de natuurlijke kleurstoffen in voeding kan de ontlasting verkleuren.

Producten die verkleuring kunnen veroorzaken:

- Bieten (rood)
- Donkergroene bladgroenten zoals spinazie, andijvie en boerenkool (donkergroen of zwart)
- IJzerpreparaten (zwart)

Vocht- en zoutbehoefte

Vocht

Met een ileostoma verlies je veel vocht met de ontlasting. Daarom is het belangrijk om, verdeeld over de dag, 2 tot 2,5 liter te drinken. Dit zijn ongeveer 16 tot 20 kopjes (afhankelijk van de grootte van

het kopje).

Onder vocht worden niet alleen dranken verstaan. Alle vloeibare producten worden meegerekend zoals water, frisdrank, koffie/thee, soep, yoghurt, vla en pap.

Je kunt zelf in de gaten houden of je voldoende drinkt. Als jouw urine kleurloos of lichtgeel is, drink je voldoende. Wanneer je weinig plast en jouw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat je te weinig hebt gedronken.

Zout

Naast vocht verliest je bij veel dunne ontlasting ook veel zouten via de ontlasting. Om het zoutverlies aan te vullen kan een royaal gebruik van keukenzout (natrium) en zoutrijke producten noodzakelijk zijn.

Gebruik zoutrijke producten royaal en goed verspreid over de dag.

Drop is geen zoutleverancier. In drop wordt namelijk geen gebruik gemaakt van keukenzout, maar van salmiakzout. Maak bij ongewenst gewichtsverlies met name gebruik van de zoutrijke producten die tevens veel calorieën bevatten zoals: Bacon, Cervelaatworst, Ontbijtspek, Rookworst, Salami, Haring, 48+(smeer) kaas, Chips en zoutjes.

Bij ongewenst gewichtstoename of bij een te hoog gewicht wordt aangeraden gebruik te maken van de zoutrijke producten die weinig calorieën leveren zoals: Bouillon, Curry, Ketjap, zoet en zuur, Sojasaus, Groentesap/tomatensap, Heldere soep, 20+ en 30+(smeer) kaas, Rauwe ham, Rookvlees, Smaakverfijner, Soepversterker en Tomatenketchup.

Grote schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met de ileostoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename of gewichtsafname kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan. Wanneer je veel dunne ontlasting hebt en je te weinig zout met de voeding binnenkrijgt, kan dit tot problemen leiden.

Ga om die reden nooit over op een zoutbeperkt dieet zonder overleg met jouw specialist en/of diëtist

De volgende klachten kun je ervaren bij een zouttekort:

- Braken
- Misselijkheid
- Ernstige hoofdpijn
- Opgeblazen gevoel
- Verwardheid

High output stoma

Er kan ook sprake zijn van een te hoge stomaproductie (>1000-1500 ml/24 uur gedurende 72 uur), we noemen dit een high output stoma.

Dit merk je als je veel vaker dan gewoonlijk het stomazakje moet legen en de ontlasting erg dun is. Als deze situatie een paar dagen achter elkaar bestaat, kan dit tot uitdroging leiden.

Oorzaken voor een high output kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Medicatie en/of antibioticagebruik
- Roken
- Buikgriep en/of darminfectie
- Een te hoge inname van vocht
- Te weinig beschikbare dunne darmlengte (wanneer jouw stoma hoog op dunne darm is aangelegd)

Gevolgen van een high output stoma

Door de hoge stomaproductie is er een verhoogd risico op uitdroging/vocht- en zouttekort door het grote verlies van vocht en zout via de stoma.

Wanneer de hoge stomaproductie lang aanhoudt (langer dan 72 uur), bestaat er naast uitdroging ook een verhoogd risico op het ontwikkelen van ondervoeding doordat het lichaam onvoldoende kans heeft om de voedingsstoffen goed op te kunnen nemen.

Door een hoge stomaproductie kunnen sommige medicijnen onvoldoende opgenomen worden waardoor de werking minder is. Denk hierbij bijvoorbeeld aan medicijnen verpakt in capsules of met een langzaam oplosbaar laagje.

Ook de anticonceptiepil is bij een hoge stomaproductie onbetrouwbaar.

De volgende klachten kun je ervaren bij een vochttekort:

- Dorst
- Droge slijmvliezen/droge mond
- Droge huid
- Verminderde eetlust
- Sufheid/lusteloosheid
- Verwardheid
- Snel gewichtsverlies
- Donkergekleurde (en soms stinkende) urine en wanneer je weinig plast (<1 liter per 24 uur)

Wanneer je klachten herkent van vochttekort of zouttekort, neem dan contact op met de stoma-verpleegkundige, jouw behandelend arts of diëtist.

Behandeling van high output stoma (HOS)

Bij een HOS of wanneer dit dreigt te ontstaan, is het belangrijk om eerst te kijken naar de oorzaak en deze, indien mogelijk, te behandelen. Daarnaast zijn adviezen voor drinkvocht en gebruik van psylliumvezels van belang.

Vocht

Gebruik maximaal 2000-2500 ml drinkvocht per dag en zoals eerder genoemd: verdeel de dranken goed over de dag en bij voorkeur in combinatie met een zetmeel-en vezelrijk product. Met drinkvocht wordt bedoeld alles wat vloeibaar ingenomen wordt. Denk aan alle dranken, soep, bouillon, vruchtenmoes, pap, vla, ijs, maar ook drinkvoeding. Ook wat je drinkt is van belang.

Er zijn verschillende soorten vocht die voor vermindering van ontlasting kunnen zorgen. Dit zijn de zogenaamde isotone dranken*. Deze dranken met de juiste hoeveelheid suiker (koolhydraten) en zout zorgen ervoor dat vocht en zout via de darm beter wordt opgenomen in het lichaam.

Er zijn ook dranken die voor toename van ontlasting kunnen zorgen. Dit zijn de zogenaamde hypertone dranken ** en hypotone dranken ***. Bij mensen met veel dunne ontlasting kan het drinken van hypertone en hypotone dranken het water- en zoutverlies via de ontlasting bevorderen. Dit zorgt voor een toename van de ontlasting en daarmee meer verlies van vocht en zout. Op pag. 12, 13 en 14 vind je hierover meer informatie.

Psylliumvezels

Psylliumvezels (psylliumzaad of Metamucil, te koop bij drogist of apotheek) kan gebruikt worden om de ontlasting in te dikken en de frequentie te verminderen. De psylliumvezels kunnen ook gebruikt worden om harde ontlasting soepeler te maken. Om het gewenste effect van dit middel te bereiken zijn er verschillende wijze van innames.

Om te dunne ontlasting vaster te maken

Start met het gebruik van 1 zakje psylliumvezels per dag. Bij onvoldoende werking kun je dit uitbreiden naar 2x per dag. Doe de inhoud van het zakje psylliumvezels in yoghurt, vla of appelmoes, roer dit goed en neem onmiddellijk in. Indien je geen yoghurt of vervanging lust, los dan de inhoud van het zakje op in een half glas water en neem onmiddellijk in.

Het middel dikt in zodat er een gelachtige substantie ontstaat. Gebruik de psylliumvezels direct na een maaltijd en drink daarna een half uur niets. Let op! Dit advies is in tegenstelling tot wat er in de bijsluiter vermeldt staat.

Andere medicatie

In de vrije verkoop (supermarkt en drogist) zijn verschillende diarree remmers zoals bijvoorbeeld Loperamide verkrijgbaar. Gebruik diarree remmende medicatie alleen op voorschrift van jouw behandelend arts en/of stomaverpleegkundige.

Samengevat:

Bij een (dreigende) high output kun je de onderstaande stappen zelf volgen:

- Beperk vochtinname tot maximaal 2000-2500 ml per dag, waarbij de voorkeur uitgaat naar isotone dranken (minimaal 1000-1500 ml hiervan gebruiken)
- Blijf je klachten houden, dan moet je contact opnemen met jouw behandelend arts en/of stomaverpleegkundige. In overleg met hen kun je starten met psylliumvezels op de hierboven beschreven manier.
- Ga niet zonder overleg starten met Loperamide of andere diarree remmende medicatie!

Toegenomen zout-en vochtverlies

Niet alleen bij hogere stomaproductie, maar ook bij braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer treedt er extra zout- en vochtverlies op. Bovendien kan er sprake zijn van verminderde eetlust waardoor de inname van vocht en zout lager is. Een extra zout- en vochtaanvulling kan dan noodzakelijk zijn. Naast jouw gebruikelijke voeding kan O.R.S. (Oral Rehydration Salts) opgelost in water een goede aanvulling zijn. Deze oplossing bestaat uit onder andere water, suiker en zout. Door O.R.S. te gebruiken worden tekorten voorkomen.

Het is verkrijgbaar bij apotheek en drogist. Neem contact op met jouw arts of diëtist bij vragen over het gebruik van O.R.S.

Buitenland

Wanneer je in (sub)tropische landen verblijft, heb je te maken met hogere temperaturen en met andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor is het gevaar van waterdunne ontlasting extra aanwezig en dus een vocht- en zouttekort. Neem geen onnodige risico's.

Maak geen gebruik van:

- IJs en ijsblokjes
- Ongekookt leidingwater
- Ongeschild fruit
- Rauwe groenten
- Rauw vlees en rauwe vis

Zorg er bovendien voor dat je altijd O.R.S., bouillontabletten en/of zouttabletten bij je hebt. O.R.S. is te verkrijgen bij drogist of apotheek. Zouttabletten kun je via een recept verkrijgen bij een apotheek (wel voor eigen kosten).

Tabel met zoutgehaltenes en overzicht inhoudsmaten

Gebruik per dag 10 gram keukenzout en drink elke dag 2 - 2½ liter vocht. Het is belangrijk om niet minder dan 2 liter te drinken, maar ook niet meer dan 2,5 liter per dag. Wij adviseren jou om regelmatig te controleren of je voldoende zout gebruikt door het zoutgehalte van de voedingsmiddelen die je op een dag gebruikt bij elkaar op te tellen.

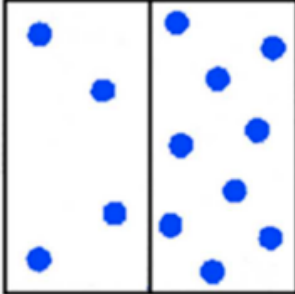
Inhoudsmaten:

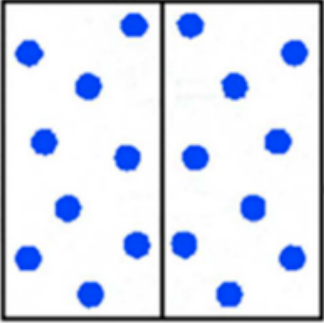
Let op inhoudsmaat



- 1 glas 150 ml
- 1 beker 250 ml
- 1 soepkop 200 ml

Tabel zoutgehaltes:

1 snee brood	0,4 gram
1 snee roggebrood, licht	0,25 gram
1 snee knäckebröd	0,25 gram
1 creamcracker, cracker	0,25 gram
1 plak ontbijtkoek	0,25 gram
1 plak kaas	0,4 gram
1 plak vleeswaren	0,5 gram
1 glas bouillon	1,65 gram
1 kop soep	1,60 gram
1 glas tomatensap	1 gram
Warme maaltijd ongezouten	0,25 gram
Warme maaltijd gezouten	3-5 gram
1 beker melk of melkproduct	0,25 gram
1 eetlepel ketjap	2 gram
1 handje borrelnootjes	0,5 gram
1 handje chips	0,25 gram
10 stuks zoute stokjes	0,50 gram
1 eetlepel gezouten pinda's	0,25 gram
1 zure haring	1,5 gram
1 zoute haring	2 gram
1 afgestreken theelepel zout	2 gram
1 sauslepel tomatenketchup	0,5 gram

Hypotone dranken***	
<p style="text-align: center;">Drank Lichaam</p> 	<p>Dit zijn dranken met een lagere concentratie aan suikers en/of zouten dan de vloeistoffen in ons lichaam</p>
	<p>Zorgt voor toename van ontlasting</p>
	<p>Maximaal 500-1000 ml per dag</p>
	<p>< 6 gram koolhydraten per 100 ml</p>
<p style="text-align: center;">Hypotone</p>	<ul style="list-style-type: none"> • water • thee en koffie zonder suiker of met minder dan 6 gram suiker per 100 ml • light frisdranken • suikervrije limonade (bijv. Slimpie) • sportdranken met minder dan 6 gram koolhydraten per 100 ml (kijk hiervoor op de verpakking)

Isotone dranken*	
<p>Drank Lichaam</p>  <p>Isotone</p>	<p>Dit zijn dranken met dezelfde concentratie aan koolhydraten en/ of zouten als in ons lichaam</p>
	Zorgt voor vermindering van de ontlasting
	Dagelijks in ieder geval 1000-1500 ml
	6-8 gram koolhydraten per 100 ml
	<ul style="list-style-type: none"> • groente- en tomatensap waaraan uzelf extra zout heeft toegevoegd • bouillon, soep • karnemelk, yoghurt naturel • melk (met mate i.v.m. grotere hoeveelheid melksuiker/lactose dan in zure melkproducten) • slappe aanmaaklimonade met 6 tot 8 gram koolhydraten per 100 ml bereid product (kijk hiervoor op de verpakking) • thee/koffie/espresso met 6-8 gram suiker per 100 ml • isotone sportdranken met 6-8 gram koolhydraten per 100 ml (kijk hiervoor op de verpakking)

Hypertone dranken**	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Drank</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Lichaam</p>  </div> </div> <p style="text-align: center;">Hypertone</p>	<p>Dit zijn dranken met een hogere concentratie aan suikers en/of zouten dan de vloeistoffen in ons lichaam</p>
	<p>Zorgt voor toename van ontlasting</p>
	<p>Maximaal 500-1000 ml per dag</p>
	<p>< 8 gram koolhydraten per 100 ml</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • vruchtensappen • frisdranken • energy sportdranken met meer dan 8 gram koolhydraten per 100 ml (kijk hiervoor op de verpakking) • medische drinkvoeding • zoete aanmaaklimonade met meer dan 8 gram koolhydraten per 100 ml bereid product (kijk hiervoor op de verpakking) • waterijsjes • vruchtenyoghurt, vla, pap, chocolademelk en kwark

Heb je nog vragen?

Heb je nog vragen, neem dan contact op met de afdeling diëtetiek, telefoon 040-286 40 50.

Wij hebben telefonisch spreekuur van maandag t/m vrijdag van 8.30-9.00 uur en van 13.30-14.00 uur.

Je kunt ook een mail sturen naar: dietetiek@st-anna.nl

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die010-voedingsadviezen-voor-mensen-met-een-ileostoma/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE010
07-01-2021