

Dieetadviezen voor mensen met een colostoma

Afdeling Diëtetiek



Een colostoma is een kunstmatige uitgang (stoma) van de dikke darm (colon). Na het aanleggen van een colostoma is het volgen van een speciaal dieet niet nodig. Wel kan de voeding die u gebruikt invloed hebben op de vastheid van de ontlasting of leiden tot gasvorming, geurvorming en verkleuring van de ontlasting. In deze folder vindt u een aantal praktische tips over de voeding bij een colostoma.

Vastheid van de ontlasting

Om te zorgen dat uw ontlasting de juiste vastheid heeft, spelen vocht en voedingsvezels een belangrijke rol.

Vocht

Het is belangrijk, om verdeeld over de dag, 1,5 tot 2 liter te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 12 tot 16 kopjes. Onder vocht worden niet alleen dranken verstaan. Alle vloeibare producten worden meegeteld 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 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.

Voedingsvezel

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

Gewicht

Extreme schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met het colostoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename 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 verkleuring van de ontlasting ontstaat, kan per persoon verschillen. Het gebruik van de hieronder vermelde producten hoeft u niet te vermijden. U kunt er zondig rekening mee houden, zoals bij een feestje, een verjaardag of een avondje uit.

Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken:

- koolsoorten
- uien en knoflook
- spruiten
- peulvruchten
- prei
- koolzuurhoudende dranken
- paprika
- 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

Meer informatie

Bij het Voedingscentrum kunt u terecht voor al uw vragen over gezond en veilig eten én voedselkwaliteit.

Kijk op www.voedingscentrum.nl of bel: 070 - 306 88 88 (op werkdagen van 9 tot 17 uur).

Wanneer u meer informatie wenst over een colostoma, verwijzen wij u naar **de Nederlandse Stomavereniging “Harry Bacon”**:

Wilhelminastraat 45
3621 VG Breukelen
Telefoon: 0346 - 262286
www.harry-bacon.nl

Tot slot

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen of problemen, dan kunt u zich wenden tot uw behandelend diëtist.

Telefoonnummer: 0495 - 57 25 25.

De inhoud van deze brochure is samengesteld door de werkgroep CHIO-DAZ (Chirurgie – Overleg en –werkgroep Diëtisten Academische Ziekenhuizen). 2e druk januari 2005

Voedingscentrum
Postbus 85700
2508 CK Den Haag
Telefoon: 070 - 306 88 88
www.voedingscentrum.nl