

Dieetadviezen voor mensen met een ileostoma

Afdeling Diëtetiek



In deze folder vindt u adviezen over de voeding bij een 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. Door het ontbreken van de dikke darm is ontlasting, die via een ileostoma het lichaam verlaat, over het algemeen dun tot brijachtig.

Klachten door een zout- en vochttekort

Wanneer een ileostoma is aangelegd, verliest u veel zout en vocht met de ontlasting. Onderstaande klachten kunnen wijzen op een zouten/ of vochttekort.

Klachten bij zouttekort:

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

Klachten bij een vochttekort:

- dorst
- sufheid
- vermoeidheid
- verminderde eetlust

Zoutbehoefte en ongewenste gewichtstoename

Om het verlies van zout met de ontlasting aan te vullen wordt u geadviseerd extra zout te gebruiken. Keukenzout (natriumchloride, afgekort Na-Cl), kunt u ruim over uw voeding strooien. Ook andere producten kunnen u helpen het zouttekort te voorkomen. Een aantal zoutrijke producten bevatten echter ook veel calorieën (energie). Gebruik deze producten bij ongewenste gewichtstoename met mate.

Extreme schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met het ileostoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan.

Producten die veel zout en weinig calorieën leveren:

- keukenzout
- ketjap, zoet en zout
- tomatenketchup
- rookvlees
- 20+ en 30+ (smeer)kaas
- bouillon
- aromaat
- maggi
- curry
- rauwe ham
- groentesap/tomatensap
- heldere soep

Producten die veel zout en veel calorieën leveren:

- bacon
- salami
- 48+ (smeer)kaas
- chips en zoutjes
- cervelaatworst
- ontbijtspek
- rookworst
- haring

Drop is geen goede zoutleverancier. In drop wordt namelijk geen gebruik gemaakt van keukenzout, maar van salmiakzout (ammoniumchloride).

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

Vochtbehoefte

Het is belangrijk om, verdeeld over de dag, 2 tot 2,5 liter te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 16 tot 20 kopjes.

Onder vocht worden 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, bekertjes en glazen van een dag bij te houden op een lijst. Aan het einde van de dag kunt u nagaan of u 2 tot 2,5 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.

Rustig eten en goed kauwen

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 geldt met name voor onderstaande producten:

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

Vastheid van de ontlasting

Voor een betere indikking van de ontlasting is het belangrijk om de voeding en het drinkvocht goed te spreiden over de dag. Wanneer de ontlasting te dun is, kan drinkvocht met een zetmeelrijk product worden gecombineerd. Bijvoorbeeld een cracker met hartig beleg, een beschuit met hartig beleg of een zoute biscuit.

Een grote maaltijd vlak voor het slapen gaan kan 's nachts de ontlasting bevorderen en de nachtrust eventueel verstoren.

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 zonodig rekening mee houden, zoals bij een feestje, een verjaardag of een avondje uit.

Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken.

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

Producten die verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken:

- spinazie
- bieten
- ijzerpreparaten

Toegenomen zout- en vochtverlies

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. Een 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.

Buitenland

Wanneer u in tropische of subtropische landen verblijft, hebt u te maken met hogere temperaturen en met andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor is het gevaar van diarree extra aanwezig. Neem geen onnodige risico's.

Maak geen gebruik van:

- ongekookt leidingwater
- ijs en ijsblokjes
- rauw vlees en rauwe vis
- rauwe groenten
- ongeschild fruit

Zorg er bovendien voor dat u altijd Oral Rehydration Salts (O.R.S.), bouillontabletten en/of zouttabletten bij u hebt.

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 ileostoma, 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 CHIODAZ (Chirurgie – Overleg en –werkgroep Diëtisten Academische Ziekenhuizen). 2e druk januari 2005

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

Telefoon: 070 - 306 88 88

www.voedingscentrum.nl

R365.24 2008-01

1162570

