

Voedingsadvies bij een colostoma

U heeft onlangs een operatie ondergaan waarbij een colostoma (kunstmatige darmuitgang) is aangelegd. Door deze ingreep is er in uw spijsverteringskanaal het een en ander veranderd.

De spijsvertering

Wanneer u iets eet, wordt het voedsel allereerst gekauwd en vermengd met speeksel. Het verteren van het voedsel is dan al begonnen. Via samentrekkende bewegingen komt het voedsel via de slokdarm in de maag. Hier wordt het voedsel vermengd met maagsap en gekneet. Als dit in voldoende mate is gebeurd, verlaat de voedselbrij met kleine beetjes de maag en wordt het verder verteerd in de dunne darm. Hierbij worden veel verteringssappen gebruikt, waarbij alle belangrijke voedingsstoffen via de darmwand in het bloed worden opgenomen. Alles wat niet verteerd kan worden verlaat de dunne darm en gaat naar de dikke darm. Dit is een vochtrijke en zoutrijke massa. De dikke darm dikt de ontlasting in, waarbij vocht en zouten opgenomen worden door het lichaam.

Colostoma

Een colostoma is een kunstmatige uitgang op de dikke darm. Na het aanleggen van een colostoma is het volgen van een speciaal dieet niet nodig. Het zieke deel van de darm is namelijk verwijderd of uitgeschakeld. Het is belangrijk om spoedig tot een normaal voedingspatroon te komen.

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.

Algemene adviezen

Eet rustig en kauw het eten goed

Om eventuele verstopping van het stoma te voorkomen is het belangrijk om rustig te eten, het voedsel goed fijn te snijden en goed te kauwen.

Eet en drink regelmatig

Verdeel de voeding over meerdere kleine maaltijden per dag en sla geen maaltijden over. Gebruik niet te grote porties. Het is beter 6 kleine maaltijden te gebruiken dan 3 grote.

Gebruik voldoende vocht

Wij adviseren u om 1 ½ tot 2 liter vocht, verdeeld over de dag, te gebruiken. Deze hoeveelheid komt overeen met de inhoud van 12 tot 16 kopjes. Onder vocht wordt niet alleen koffie, thee of melk verstaan, maar bijvoorbeeld ook soep, yoghurt of vla. Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.

Gebruik voldoende 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. Als u niet gewend bent vezelrijke producten te gebruiken, is het belangrijk dat u deze voedingsmiddelen geleidelijk invoert. Uw darmen moeten wennen aan deze producten.

Gasvorming, geurvorming en verkleuring van de ontlasting

Gas- en geurvorming zijn niet helemaal te voorkomen. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering. Het gebruik van de hieronder vermelde producten hoeft u niet te vermijden, maar houdt er rekening mee dat het mogelijk is dat gasvorming, geurvorming en/of verkleuring optreedt. De mate waarin dit gebeurt kan per persoon verschillen.

Gasvorming

Gasvormende voedingsmiddelen zijn o.a.:

- koolsoorten, zoals rode kool, witte kool, savooiekool, spruitjes, koolraap
- prei
- uien en knoflook
- paprika
- peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen, linzen, (split-)erwten
- koolzuurhoudende dranken en bier

De lucht die vaak ongemerkt tijdens het eten wordt ingeslikt komt voor een deel in het stomazakje terecht. Het is van belang om rustig te eten, zodat er minder kans is op het inslikken van lucht. Ook bij het kauwen van kauwgom, praten onder het eten, snurken met open mond, verkoudheid, zenuwachtigheid, een slecht passend gebit en bij het roken wordt vaak ongemerkt lucht ingeslikt.

Geurvorming

Geurvormende voedingsmiddelen zijn o.a.:

- koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn
- prei
- uien en knoflook
- peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen, linzen, (split-)erwten
- vis
- eieren
- vitamine B-tabletten

Door karnemelk of yoghurt bij de maaltijden te gebruiken, kan soms het ontstaan van geuren worden tegengegaan.

Verkleuring

Verkleuring van de ontlasting kan met name veroorzaakt worden door:

- donkergroene bladgroenten zoals spinazie, boerenkool en andijvie (donkergroen of zwart)
- bieten (rood)
- ijzerpreparaten (zwart)

Verstopping

De kans op verstopping bestaat vooral bij te snel eten, onvoldoende kauwen, niet voldoende drinken, niet goed schillen of niet goed koken. Sommige voedingsmiddelen kunnen verstopping van de stoma veroorzaken, wat betekent dat de ontlasting er niet meer door kan. Dit kunt u merken aan misselijkheid, buikpijn en geen stomaproductie.

Wees daarom voorzichtig met de volgende producten:

- asperges
- bleekselderij
- champignons
- maïs
- zuurkool

- grove rauwkost, zoals knolselderij en wortel
- draderige sperzie- en snijbonen
- taugé
- peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen, linzen, (split-)erwten
- taai en draderig vlees
- noten, zaden en pitten
- citrusfruit (sap mag wel)
- verse ananas
- druiven
- gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen, pruimen, rozijnen
- kokosproducten, popcorn en amandelspijs

Verstopping komt echter niet vaak voor, omdat de colostoma groot genoeg is en de ontlasting makkelijk de darmen kan verlaten. Mocht uw colostoma toch verstopt raken, neem dan direct contact op met uw stomaverpleegkundige of arts.

Richtlijnen bij dunne ontlasting

- Eet langzaam en kauw het voedsel goed
- Gebruik kleine maaltijden, meerdere malen per dag
- Drink voldoende, ± 2 ½ liter per dag en een deel daarvan in de vorm van soep of bouillon
- Wees matig met het gebruik van suiker, melkproducten en vette producten
- Gebruik geen scherpe kruiden, specerijen, koffie, alcohol en koolzuurhoudende dranken
- Ga hygiënisch met voedsel om

Ook bij warm weer, braken, hevige transpiratie is het vocht- en zoutverlies groter. In deze gevallen kunt u het verlies aanvullen door extra te drinken.

Adviezen voor in het buitenland

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

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

Zorg bovendien dat u altijd de volgende producten bij u hebt:

- bouillon- of zouttabletten
- Oral Rehydration Salts (O.R.S.)
- biscuits of crackers

Gewicht

Zorg ervoor dat uw gewicht ongeveer gelijk blijft. Extreme schommelingen kunnen op den duur problemen geven met het stoma en de verzorging ervan.

Meer informatie

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

Voedingscentrum

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

www.voedingscentrum.nl

Wanneer u meer informatie wenst over een stoma, kunt u terecht bij:

Stomavereniging

Randhoeve 221

3995 GA Houten

Telefoon: (030) 6343910

www.stomavereniging.nl

email: info@stomavereniging.nl

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar

www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: maandag 1 april 2019