

## Voedingsadviezen bij een kunstmatige uitgang op de dunne darm (ileostoma)

U bent niet zo lang geleden geopereerd. Daarbij heeft u een kunstmatige uitgang op de dunne darm gekregen, een zogenoemd ileostoma. Door deze ingreep is er in uw spijsverteringskanaal het een en ander veranderd.

### Hoe werkt 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.

### Ileostoma

Een ileostoma is een kunstmatige uitgang op de dunne darm. Deze is aangelegd omdat de dikke darm is weggenomen of niet wordt gebruikt. In de dikke darm vindt gewoonlijk indikking van de ontlasting plaats en worden vocht en zout weer in het lichaam opgenomen. De ontlasting die via een ileostoma het lichaam verlaat, is over het algemeen dun tot brijig. Verder kan de voeding die u gebruikt invloed hebben op of leiden tot gasvorming, geurvorming en verkleuring van de ontlasting.

### Algemene voedingsadviezen

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. Het is raadzaam om bij het drinken altijd iets te eten en neem geen grote hoeveelheden vocht in korte tijd. Een grote maaltijd vlak voor het slapen gaan kan 's nachts de ontlasting bevorderen en de nachtrust eventueel verstoren.

### Vocht- en zoutbehoefte

Als u een ileostoma hebt, verliest u veel vocht en zout met de ontlasting. Onderstaande klachten kunnen wijzen op een zout- en/of vochttekort.

#### *klachten bij zouttekort*

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

#### *klachten bij vochttekort*

- dorst
- sufheid
- vermoeidheid
- verminderde eetlust

## Zoutinname

Om het verlies van zout en vocht met de ontlasting aan te vullen wordt u geadviseerd extra zout te gebruiken. Keukenzout (natriumchloride, afgekort NaCl), 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, rookvlees, aromaat, rauwe ham, ketjap, zoet en zout, 20+ en 30+ (smeer)kaas maggi, groentesap/tomatensap, curry, tomatenketchup -bouillon, heldere soep.

*Producten die veel zout en veel calorieën bevatten:* Bacon, 48+ (smeer)kaas, cervelaatworst, rookworst, salami, chips en zoutjes, ontbijtspek, haring.

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

Ga niet over op een natriumbepert (zoutbepert) dieet zonder overleg met uw specialist en/of diëtist.

## Vochtinname

Het is belangrijk om, verdeeld over de dag, 2 tot 2 ½ liter vocht te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van 16 tot 20 kopjes. Onder 'vocht' wordt niet alleen koffie, melk of thee verstaan, maar bijvoorbeeld ook soep, yoghurt of vla. U kunt controleren of u voldoende drinkt door de inhoud van het aantal kopjes, bekert 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 ½ 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.

Ga niet over op een vochtbeperking zonder overleg met uw specialist en/of diëtist.

## Gasvorming

Gas- en geurvorming zijn niet helemaal te voorkomen. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering. Sommige voedingsmiddelen veroorzaken extra gasvorming. Als u last heeft van deze gasvorming, kunt u deze voedingsmiddelen beter (of op bepaalde momenten) vermijden. De mate waarin bepaalde voedingsmiddelen ongewenste gassen veroorzaken kan per persoon verschillen.

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 kauwgum, praten onder het eten, snurken met open mond, verkoudheid, zenuwachtigheid, een slecht passend gebit en bij het roken wordt vaak ongemerkt lucht ingeslikt.

## Geurvorming

Helaas is geurvorming niet helemaal te voorkomen. Bepaalde voedingsmiddelen veroorzaken extra geurvorming. Als u last heeft van geurvorming, kunt u deze voedingsmiddelen beter (of op bepaalde momenten) vermijden. De mate waarin bepaalde voedingsmiddelen ongewenste geur veroorzaken kan per persoon verschillen.

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

Tip: Het gebruik van karnemelk of yoghurt bij de maaltijden, kan soms het ontstaan van geuren voorkomen.

### **Verkleuring**

Verkleuring van de ontlasting wordt vaak veroorzaakt 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 goed schillen of niet goed koken. Sommige voedingsmiddelen kunnen verstopping van de stoma veroorzaken. 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

### **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.

## **Bijzondere situaties**

Bij diarree, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer treedt extra vocht- en zoutverlies op. Bovendien kan er sprake zijn van eetlustvermindering waardoor de inneming van vocht en zout minder is. Een extra vocht- en zoutaanvulling is dan noodzakelijk. Naast uw gebruikelijke voeding kan Oral Rehydration Salts (O.R.S.) een goede aanvulling zijn. Deze 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, 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](http://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](http://www.stomavereniging.nl)

email: [info@stomavereniging.nl](mailto: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](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## **Bernhoven**

**Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN**

**Postbus 707  
5400 AS UDEN**

**T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)**



Ga naar

[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: maandag 1 april 2019