

## **Voedingsadvies bij colostoma**

### **Wat is een colostoma?**

Een colostoma is een kunstmatige uitgang (stoma) op de dikke darm (colon). Na het krijgen van een colostoma is het volgen van een speciaal dieet niet nodig. U kunt alles eten en drinken. Wel kan de voeding die u gebruikt invloed hebben op de vastheid van de ontlasting of zorgen voor het ontstaan van gas in de darmen, geur of kleur in de ontlasting. In deze folder vindt u een aantal praktische tips over de voeding bij een colostoma.

### **Voedingsadvies**

Om te zorgen dat uw ontlasting de juiste vastheid (consistentie) heeft, is het van belang om de volgende adviezen te volgen:

#### ***Gebruik voldoende vocht***

Dat wil zeggen: 1½ tot 2 liter vocht verdeeld over de dag. Dit komt overeen met de inhoud van 12 tot 16 kopjes.

Met vocht bedoelen we niet alleen dranken. Alle vloeibare producten, zoals soep, yoghurt, pap en vla worden meegerekend. Kijk voor uzelf of u voldoende drinkt door het aantal kopjes, bekertjes en glazen dranken en vloeibare voeding van een dag op te tellen. Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan het zijn dat u te weinig heeft gedronken.

#### ***Gebruik voldoende voedingsvezels***

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.

Mensen met een colostoma kunnen verstopping krijgen. Als de ontlasting regelmatig hard is en moeizaam het zakje in gaat, is het verstandig om meer vezels te eten en meer te drinken.

#### ***Gewicht***

Zorg ervoor dat uw gewicht ongeveer gelijk blijft. Grote verschillen in het lichaamsgewicht kunnen na een tijdje problemen geven met de stoma en de verzorging ervan. Door (niet gewenste) veranderingen in uw gewicht kan bijvoorbeeld lekkage ontstaan en daardoor huidirritatie.

#### ***Gasvorming, geur en kleur***

Gas en geurvorming zijn niet helemaal te voorkomen. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering. U mag de hieronder genoemde producten gebruiken. Houd er wel rekening mee dat mogelijk gasvorming, geurvorming en/of verandering van kleur kan ontstaan. De maat waarin en hoe vaak dit gebeurt kan per persoon verschillen. Probeer een product dat klachten geeft daarom na enkele weken nog een keer uit.

#### ***Gasvorming***

De hoeveelheid gas die ontstaat bij de spijsvertering wordt onder andere bepaald door darmbacteriën en verschilt per persoon. Dit verandert niet bij de aanleg van een colostoma, de één heeft meer gasvorming dan de ander.

Een aantal producten kan extra gasvorming veroorzaken. Dit zijn:

- bier
- knoflook
- komkommer
- koolsoorten
- koolzuurhoudende dranken
- meloen

- nieuwe aardappelen
- onrijpe banaan
- paprika
- peulvruchten
- prei
- spruiten
- uien.

Grote hoeveelheden vruchtensap, suiker en producten met veel suiker of gezoet met sorbitol kunnen ook gas veroorzaken. Behalve door voedsel kan winderigheid ook worden veroorzaakt door snel praten, snel eten, praten onder het eten, kauwen van kauwgom, roken, drinken door een rietje. Verder kunnen snurken met open mond, verkoudheid, zenuwachtigheid en een slecht passend gebit veel lucht in de darmen geven. De lucht die vaak ongemerkt wordt ingeslikt komt dan 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.

### **Geurvorming**

Sommige producten geven een sterke geur aan de ontlasting. Als u het stomamateriaal op tijd vervangt en het zakje goed past, komen er geen geuren vrij. Een koolstoffilter in het stomazakje neemt de geuren op. Voedsel dat een sterke geur kan geven:

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

### **Verkleuring**

Verandering van kleur van de ontlasting wordt vooral veroorzaakt door:

- bieten
- ijzerpreparaten
- spinazie.

### **Meer informatie**

Op de website van de Stomavereniging vindt u folders en praktische informatie over stoma's.

Telefoon: 030 634 39 10

Internet: [www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl)

E-mail: [info@stomavereniging.nl](mailto:info@stomavereniging.nl)

Bij het Maag Darm Lever Fonds vindt u informatie over ziekten van het spijsverteringskanaal, waaronder stoma's.

Internet: [www.mdlfonds.nl](http://www.mdlfonds.nl)

Bij het Voedingscentrum kunt u terecht voor brochures en praktische informatie over voedingsadviezen. Zie [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Laurentius Ziekenhuis  
Oranjelaan 4  
6043 GL Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntcommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34292140 - Dietetiek - oktober 2025