Voedingsadvies bij ileostoma

Wat is een ileostoma?

Een ileostoma is een kunstmatige uitgang op de dunne darm. Deze is aangelegd omdat de dikke darm is verwijderd of (tijdelijk) niet gebruikt kan worden. In de dikke darm vindt normaal indikking van de ontlasting plaats en worden vocht en zout weer in het lichaam opgenomen. De ontlasting die via het ileostoma het lichaam verlaat, is in het algemeen dun tot papperig.

Vocht en zoutbehoefte

Als u een ileostoma heeft, verliest u veel vocht en zout met de ontlasting. Wanneer u dit verlies onvoldoende aanvult, kunnen er klachten ontstaan.

- Klachten bij zout tekort: moeheid, duizeligheid, prikkelbaar zijn, slaapproblemen, problemen met concentratie, spierkrampen en snel gewichtsverlies.
- Klachten bij vocht tekort: dorst, sufheid, moeheid en weinig eetlust.

Drink daarom verdeeld over de dag 2 tot 2½ liter vocht. Dit komt overeen met de inhoud van 16 tot 20 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, bekers en glazen dranken en vloeibare voeding van een dag op te tellen. De urineproductie moet minstens 1 liter zijn. Weinig plassen of een donkere urine kan een teken zijn van te weinig drinken.

Omdat met de ontlasting via de ileostoma veel zout verloren gaat, is het advies om 14 tot 15 gram zout per dag te gebruiken. Het gemiddelde gebruik van zout is 9 gram per dag.
Verderop in deze folder is een tabel opgenomen met de hoeveelheid zout in voedingsmiddelen. Hiermee kunt u controleren of u voldoende zout gebruikt. Een aantal producten met veel zout bevat echter ook veel calorieën (energie). Gebruik deze producten af en toe als u zwaarder wordt zonder dat u dat wilt.

In drop zitten geen goede zouten. Hier zit geen keukenzout in maar salmiakzout.

Begin nooit uit eigen beweging met een natriumbeperkt (zoutbeperkt) dieet zonder overleg met uw specialist en/of diëtist.

Algemene adviezen

Eet rustig en kauw goed

Om verstopping van de stoma te voorkomen is het belangrijk om rustig te eten, het voedsel goed fijn te snijden en goed te kauwen.
Producten, die verstopping kunnen veroorzaken, zijn:
- asperges
- bleekselderij
- champignons
- citrusfruit
- gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen en pruimen
- grove rauwkost zoals knolselderij en wortel
- kokosproducten, popcorn en amandelspijs
- maïs

- noten en pinda's
- taai en draderig vlees
- verse ananas
- zuurkool.

Wees daarom voorzichtig met het gebruik van deze producten.

Maak ruim gebruik van fijne vezels:

- bruinbrood, fijn volkorenbrood, fijn roggebrood, volkorenbeschuit, ontbijtkoek
- Bambix, Brinta, havermout, maïzena, bloem, griesmeel
- volkoren ontbijtproducten zoals All bran, Nutrigran, Wake Up
- aardappelen
- fruit (geschild en ontpit)
- groenten zoals wortelen, spinazie, bietjes, postelein, sperziebonen, bloemkool, broccoli
- zeer fijn gesneden rauwkost
- vruchtensap (verrijkt met vezels)
- snelkook zilvervliesrijst, snelkook volkorenmacaroni, snelkook volkorenspaghetti.

Eet en drink regelmatig

Verdeel de voeding over meer kleine maaltijden per dag en sla geen maaltijden over. Het is verstandig om het drinken goed over de dag te verdelen. Neem geen grote hoeveelheden vocht in korte tijd. Eet niet te veel voordat u gaat slapen, omdat u dan ’s nachts last kunt hebben van het werken van het stoma.

Gewicht

Zorg ervoor dat uw gewicht ongeveer gelijk blijft. Grote verschillen in het lichaamsgewicht kunnen na een tijdje problemen geven met het stoma en de verzorging ervan. Door het zwaarder worden of afvallen in gewicht kan bijvoorbeeld lekkage ontstaan en daardoor huidirritatie.
Verschillen in opname en het verlies van vocht kan na korte tijd gewichtsschommelingen veroorzaken. Bij flink gewichtsverlies (in kilo’s) in enkele dagen, kan uitdroging ontstaan. Neem dan altijd contact op met uw specialist en/of stomaverpleegkundige.

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
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.

Ook grote hoeveelheden vruchtensap, suiker en producten met veel suiker of gezoet met sorbitol kunnen gas veroorzaken. De lucht die vaak ongemerkt 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 en bij het roken wordt vaak ongemerkt lucht ingeslikt.

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.

Bijzondere situaties

Bij diarree, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer verliest u meer vocht en zout. Daarbij kunt u ook minder eetlust hebben, waardoor het lichaam minder vocht en zout opneemt. Extra aanvulling van vocht en zout is dan noodzakelijk. Naast uw gewone voeding kan Oral Rehydration Salts (O.R.S.) een goede aanvulling zijn. Informatie hierover kunt u krijgen bij uw specialist en/of diëtist.

High output
Als er bij uw darmoperatie een deel van de dunne darm en soms ook de dikke darm is verwijderd, kan de hoeveelheid ontlasting variëren van 1½ liter tot 4 tot 6 liter per 24 uur. Er wordt gesproken van een ‘high output’ als u via de ontlasting zoveel vocht en zout verliest dat er een hoog risico bestaat op uitdroging.

Bij de volgende klachten heeft u mogelijk uitdroging:
- afwijkingen in laboratoriumwaarden (nierfunctiestoornissen)
- dorst
- droge mond, droge ogen
- droge huid (als u de huid met twee vingers oppakt, blijft die langer staan dan normaal)
- duizeligheid, hoofdpijn
- misselijk, braken
- sufheid, in de war zijn
- moeheid
- minder eetlust
- weinig plassen, donkere urine.

Neem bij meer dan 1½ liter ontlasting in het stomazakje en/of klachten van (dreigende) uitdroging contact op met uw arts en diëtist voor verder advies.

Buitenland
Wanneer u in een (sub)tropische land bent, zijn er vaak hogere temperaturen en andere hygiënische omstandigheden.
Hierdoor is er meer kans op diarree. Neem geen risico's. Gebruik geen:
- ongekookt leidingwater
- ijs en ijsblokjes
- rauw vlees en rauwe vis
- rauwe groenten
- ongeschild fruit.

Zorgt u er bovendien voor dat u altijd de volgende producten bij u heeft:

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

Meer informatie

Op de website van de Stomavereniging vindt u folders en praktische informatie over stoma's.
Internet: www.stomavereniging.nl

Het Maag Darm Lever Fonds vindt u informatie over ziekten van het spijsverteringskanaal, waaronder stoma's.
Internet: www.mdlfonds.nl

Bij het Voedingscentrum kunt u terecht voor brochures en praktische informatie over voedingsadviezen.
Zie www.voedingscentrum.nl

Tabel met zoutgehalte en overzicht inhoudsmaten

Gebruik per dag 14 tot 15 gram keukenzout in uw voeding en drink elke dag 2½ liter vocht. Wij adviseren u om regelmatig te controleren of u voldoende zout gebruikt door het zoutgehalte van de voedingsmiddelen die u op een dag gebruikt bij elkaar op te tellen.

Voedingsmiddelen	**Hoeveelheid keukenzout**
1 snee brood	0,4 gram
1 snee roggebrood licht/donker	0,3 tot 0,6 gram
1 knäckebröd	0,1 gram
1 creamcracker	0,1 gram
1 plak ontbijtkoek	0,1 gram
1 beschuit	0,1 gram
1 plak kaas	0,4 gram
1 plak vleeswaren (gemiddeld)	0,4 gram
2 plakjes rookvlees	0,8 gram
1 plak rauwe ham	1,0 gram
1 glas bouillon	1,9 gram
1 bord soep	2,5 gram
1 kop soep	2,0 gram
1 glas tomatensap	0,9 gram
warme maaltijd ongezouten	0,2 gram
warme maaltijd normaal gezouten	3 tot 5 gram
1 glas melk of melkproduct	0,2 gram
1 eetlepel ketjap	1,5 gram
1 zakje/schaaltje zoutjes of chips	0,4 gram
4 zoute biscuits	0,5 gram
1 zoute haring	2,0 gram
1 afgestreken theelepel zout	2,0 gram
1 zouttablet van 1 gram	1,0 gram

Inhoudsmaten

1 bord	250 ml
1 glas	150 ml
1 beker	200 ml
1 schaaltje	150 ml
1 soepkop	200 ml
1 kopje	125 ml

Producten die veel zout en weinig calorieën bevatten:
Keukenzout, Aromat, ketjap (zoet en zout), Maggi, tomatenketchup, curry, rookvlees, rauwe ham, 20+ en 30+ (smeer)kaas, groentesap/tomatensap, bouillon, heldere soep.

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

Voorbeeld van een zout- en vochtverrijkt dagmenu

	Hoeveelheid vocht	Hoeveelheid zout
Ontbijt		
2 sneetjes bruin brood, besmeerd		0,8 gram
belegd met 1 plakje rauwe ham		1,0 gram
1 plak kaas of smeerkaas		0,4 gram
2 koppen thee	250 ml	
In de loop van de morgen		
1 snee bruin brood, besmeerd		0,4 gram
belegd met 1 plak kaas of smeerkaas		0,4 gram
1 glas melk of karnemelk	150 ml	0,2 gram
2 koppen thee of koffie	250 ml	
Lunch		
2 sneetjes bruin brood, besmeerd		0,8 gram
belegd met 4 plakjes rookvlees		1,6 gram
1 glas bouillon	150 ml	1,9 gram
2 koppen thee	250 ml	
In de loop van de middag		
1 glas tomatensap + extra zout	150 ml	1,5 gram
1 portie fruit	100 ml	
1 beschuit, besmeerd		0,1 gram
belegd met 1 plak kaas of smeerkaas		0,4 gram
2 koppen thee of koffie	250 ml	
1 glas melk of karnemelk	150 ml	0,2 gram
Warme maaltijd (normaal gezouten)		
2 tot 3 aardappelen		
3 tot 4 opscheplepels groente		4,0 gram
stukje vlees met jus		
een schaaltje yoghurt of vla	150 ml	0,2 gram
1 portie fruit	100 ml	
1 beker vocht	200 ml	
extra zout strooien		1,0 gram

	Hoeveelheid vocht	Hoeveelheid zout
In de loop van de avond		
2 koppen thee of koffie	250 ml	
2 glazen fris	300 ml	
1 schaaltje chips of 2 blokjes kaas		0,4 gram
	Totaal	
	2700 ml	**15,3 gram**

Dit voorbeeld dagmenu bevat ruim 15 gram zout, 2½ liter vocht, ongeveer 2.000 kcal (= 8.400 kJ).

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34293220 - Dietetiek - oktober 2025