



VOEDING EN EEN STOMA

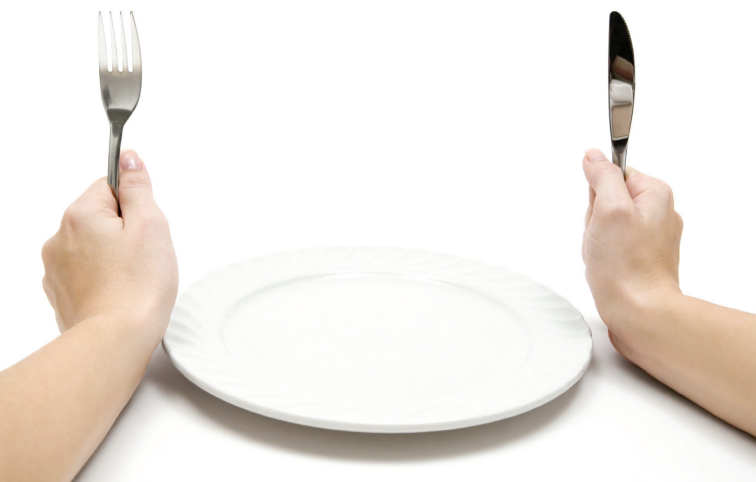
Vergeet niet dat eten een genot moet zijn!

Inleiding

U leest nu de brochure voeding en een stoma van Dansac. Het doel van deze brochure is om u te informeren en te adviseren over voeding en een stoma. Voedingsadviezen kunnen verschillen afhankelijk van de stoma die u hebt. De informatie die specifiek van belang is voor de stoma die u hebt kunt u gemakkelijk terug vinden door naar het betreffende hoofdstuk te bladeren, zie daarvoor de inhoudsopgave.

Deze brochure is tot stand gekomen met medewerking van de volgende stomaverpleegkundigen:

Irene de Groot, Nancy Woerts, Marianne de Lange, Addie Hitzert, Annet Braakhuis, Marijke Seen, Tess Molema, Franka Mandemaker, Janine Kole, Claudia van Tienderen, Ineke Picard-van Lenthe en John Geelen.



Inhoudsopgave

4	Voeding en een stoma	Algemeen
10	Voeding en een stoma (Dikke darmstoma)	Colostoma
14	Voeding en een stoma (Dunne darmstoma)	Ileostoma
19	Voeding en een stoma (Urinestoma)	Urostoma

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben over voeding bij een stoma raadpleeg dan uw stoma-verpleegkundige. Eventueel kan deze u (in overleg met de behandelend arts) doorverwijzen naar een diëtist.

Voeding en een stoma

Algemeen

Vergeet niet dat eten een genot zou moeten zijn. Ons lichaam heeft een hele reeks verschillende soorten voedsel nodig voor herstel en gezondheid. Ook voor stomadragers geldt dat goede en gezonde voeding van groot belang is. Het is belangrijk om erachter te komen wat voor u goede voeding is en wat u kunt eten om de juiste balans te vinden.

Belangrijk

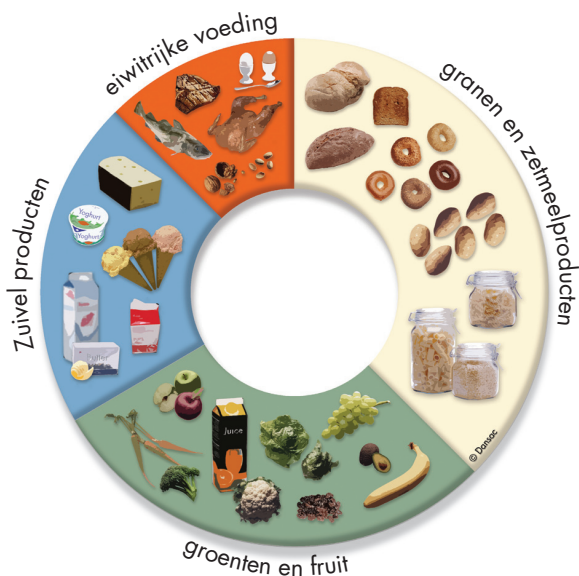
- Eet rustig en met regelmaat.
- Kauw het eten goed.
- Probeer andere activiteiten tijdens het eten te vermijden.
- Eet bij voorkeur aan tafel.
- Als u een kunstgebit draagt, zorg er dan voor dat dit goed past.

Na de operatie zult u merken dat uw eetlust wellicht veranderd is. U hebt misschien minder trek in eten of andere voorkeuren gekregen. Voedingsmiddelen die u voor de operatie graag at kunt u bijvoorbeeld ineens minder goed verdragen of u hebt een grotere behoefte aan specifieke voedingsstoffen als vezels, eiwitten of zouten.

Het omgaan met voeding na de operatie

- Neem meerdere kleine maaltijden.
- Eiwitten (vlees, vis en zuivelproducten) zijn goed voor het genezingsproces.
- Kauw goed op het eten om de spijsvertering te bevorderen.
- Als u geen eetlust (meer) hebt, eet dan alleen voedsel dat u lekker vindt.
- Als uw eetlust in de eerste weken na de operatie niet verbetert of vermindert neem dan contact op met uw stomaverpleegkundige.

Voedingswijzer



Het dagelijkse voedingspatroon

- Neem 3 à 4 vaste maaltijden per dag.
- Neem evenwichtige maaltijden; probeer uit elk vak iets te eten uit de voedingswijzer.
- Eet elke dag fruit en groenten.
- Een glas alcohol bij het eten mag best.

Naast het eten van gezonde voeding is de inname van voldoende vocht van groot belang. Ons lichaam heeft elke dag ongeveer 2 liter vocht nodig. Dit is eenvoudig te onthouden door elke dag een fles van twee liter te vullen met vocht. 's Avonds moet de fles leeg zijn. Houd goed in de gaten of u voldoende urineert. Als uw urine donkergeel is of sterk ruikt, drinkt u mogelijk te weinig. Koffie en alcohol kunnen een uitdrogend effect hebben en kunt u niet meetellen bij de totale vochtinname.

Geuroverlast

Als het opvangzakje correct is aangebracht zou er geen geuroverlast mogen zijn. Is er wel geuroverlast, dan kan dit wijzen op een verzadigd filter of lekkage.

Tips om geuroverlast te beperken tijdens het verwisselen van materiaal

- Neem evenwichtige maaltijden, kauw goed en eet langzaam.
- Als u uw opvangzakje hebt vervangen, alles hebt opgeruimd en het toilet hebt doorgetrokken, strijk dan een lucifer af en blaas deze meteen weer uit. De zwavelkop van de lucifer zal de geur verminderen of verdrijven.
- Sommige voedingsmiddelen kunnen de geur verergeren, zoals uien, knoflook, diverse koolsoorten, vis, ei, peulvruchten en vitamine B-tabletten. U kunt deze producten vermijden als u daar last van hebt.
- Een paar druppels van een speciale geurneutralisator in het opvangzakje kunnen de geur helpen verdrijven. Een geurneutralisator is verkrijgbaar bij medische speciaalzaken. Deze worden niet vergoed.
- Maak zonodig gebruik van speciale geurverdrijvers.
- Karnemelk drinken.

Gasvorming

De één heeft meer last van gasvorming dan de ander. Als u problemen had met gasvorming voor de operatie, zal dit na de operatie niet zijn veranderd.

Gasvorming kan het gevolg zijn van inslikken van lucht, van het drinken van veel koolzuurhoudende drank, te koud of te warm drinken, door te praten tijdens het eten, door roken, kauwgum kauwen, lactose/tarwe-intolerantie, grote hoeveelheden suiker/sorbitol en een aantal andere voedingsmiddelen.

Voedingsmiddelen die gasvorming bevorderen

(Neem deze voedingsmiddelen geleidelijk op in uw eetpatroon en kijk hoe ze u bevalen.)

- Peulvruchten bijvoorbeeld: bruine bonen, witte bonen.
- Broccoli en diverse koolsoorten.
- Uien, knoflook, maïs, prei en paprika.
- Abrikozen en meloen.
- Spinazie, komkommer en champignons.
- Eieren.
- Nieuwe aardappelen.
- Koolzuurhoudende dranken en bier.

Tips om gasvorming te voorkomen

- Vermijden van bepaalde voedingsmiddelen, zie opsomming pagina 8.
- Eet rustig om ongemerkt inslikken van lucht te voorkomen. Bij kauwgom kauwen en roken wordt ook vaak ongemerkt lucht ingeslikt.

Kleurvorming

Ontlasting heeft normaal een bruinachtige kleur. Er zijn echter voedingsmiddelen die door de aanwezigheid van natuurlijke kleurstoffen de kleur van ontlasting kunnen beïnvloeden, denk bijvoorbeeld aan rode bieten en spinazie. Verkleuring door voeding kan geen kwaad en is geen reden om deze voedingsmiddelen niet te gebruiken. Twijfelt u toch over de (aanhoudende) veranderde kleur, dan is het raadzaam een arts of stomaverpleegkundige te raadplegen. IJzerpreparaten kunnen van invloed zijn op de kleur van ontlasting (zwart).

N.B.

Soms kunt u bepaalde voedingsmiddelen in de ontlasting nog herkennen (bijvoorbeeld champignons) omdat deze moeilijker verteerbaar zijn.

Voeding en een stoma

Colostoma

De functie van de dikke darm kan worden vergeleken met de centrifuge van een wasmachine. Het moment dat de ontlasting de dikke darm bereikt lijkt op het moment dat het wasgoed gecentrifugeerd gaat worden. De ontlasting, net als uw wasgoed, is in dit stadium erg nat. Dit betekent dat wanneer **een deel** van uw dikke darm is verwijderd, u dit kunt vergelijken met het ontbreken van een deel van het centrifugeprogramma van uw wasmachine, de ontlasting is minder gevormd en zachter.

Vezels

Wanneer u een dikke darmstoma heeft is het van belang dat u voldoende vezels eet. Vezels stimuleren de peristaltiek van de darm en binden vocht, waardoor de ontlasting wat vaster wordt. Donkere broodsoorten, fruit, groente, rauwkost en volkorenproducten zijn voorbeelden van vezelrijke voeding.

Vocht

Wanneer u een dikke darmstoma heeft wordt er (mogelijk) minder vocht dan normaal uit de darm opgenomen, afhankelijk van het deel van de dikke darm dat verwijderd is. Vocht zorgt ervoor dat lichaamscellen voldoende voeding krijgen en dat afvalstoffen afgevoerd worden. Het drinken van voldoende vocht is daarom belangrijk.

Bij vochttekort kunnen de volgende klachten ontstaan

- Dorst.
- Lusteloosheid/inactiviteit.
- Sufheid/concentratieproblemen.
- Droge huid.
- Hoofdpijn.
- Gebrek aan eetlust.
- Een droge beslagen tong.
- Verminderde urineproductie.

Probeer 2 liter vocht (water, thee, vruchtensappen, frisdranken, vloeibare zuivelproducten, soepen e.d.) per dag te drinken.

Verstopping

Als uw stoma niet goed meer werkt door onverteerde voedselresten of vernauwingen dan kunnen de volgende verschijnselen zich voordoen: buikpijn, krampen, een opgezwollen buik, misselijkheid en/of braken. Er zal minimale of geen stomaproductie zijn. In de meeste gevallen zal een verstopping door (onverteerd) voedsel zich vanzelf oplossen. Het drinken van heldere dranken en het masseren van de buik terwijl u zich ontspant kan helpen. Houden klachten als buikkrampen, buikpijn, opgezwollen buik en/of misselijkheid aan, dan is het raadzaam om een arts of stomaverpleegkundige te raadplegen.

Voedingsmiddelen die een verstopping kunnen veroorzaken zijn

- Noten, kokosnoot, pinda's.
- Gedroogde vruchten, schil van tomaten en fruit.
- Vezelrijke groenten, zuurkool, draden van sperziebonen, peulvruchten.
- Asperges, selderij, champignons, doperwten, sla, spruiten en maïs.
- Pitten en velletjes van citrusvruchten (fruit in blik is prima), ananas en meloen.
- Harde rauwkost.
- Gelatineproducten.
- Taai/draderig vlees.



Voeding en een stoma

Ileostoma

De functie van de dikke darm kan worden vergeleken met de centrifuge van een wasmachine. Het moment dat de ontlasting de dikke darm bereikt lijkt op het moment dat het wasgoed gecentrifugeerd gaat worden. De ontlasting, net als uw wasgoed, is in dit stadium erg nat. Dat betekent dat wanneer uw dikke darm **geheel** verwijderd of buiten werking gesteld is, u dit kunt vergelijken met het ontbreken van het centrifugeprogramma van de wasmachine, de ontlasting is nat en dun.

Vocht- en zouttekort

Wanneer u een dunne darmstoma heeft is de centrifugefunctie van de dikke darm niet meer intact. Er wordt minder vocht dan normaal uit de darm opgenomen. De dikke darm zorgt normaal gesproken voor de opname van vocht en zout uit de voeding. Het is van groot belang dat u het vocht- en zouttekort aanvult.

Vocht

Vocht zorgt ervoor dat lichaamscellen voldoende voeding krijgen en dat afvalstoffen afgevoerd worden. Het drinken van voldoende vocht is daarom belangrijk.

Bij een vochttekort kunnen de volgende klachten ontstaan

- Dorst.
- Lusteloosheid/inactiviteit.
- Sufheid/concentratieproblemen.
- Hoofdpijn.
- Droge huid.
- Gebrek aan eetlust.
- Een droge beslagen tong.
- Verminderde urineproductie.

Probeer 2½ liter vocht (water, thee, vruchtensappen, frisdranken, vloeibare zuivelproducten, soepen e.d.) per dag te drinken.

Zout

Zout heeft verschillende functies in het lichaam. Het zorgt onder andere voor ontspanning van de spieren. Het gebruik van voldoende zout is daarom belangrijk.

Bij een zouttekort kunnen de volgende klachten ontstaan

- Vermoeidheid/concentratieproblemen.
- Duizeligheid.
- Prikkelbaarheid.
- Slaapstoornissen.
- Snel gewichtsverlies.
- Spierkrampen.
- Algehele malaise.

Geadviseerd wordt om te zorgen voor voldoende zout, dit kan door bijvoorbeeld dagelijks 1 á 2 bekertjes bouillon te drinken, soep of zoute vis te eten. Er zijn ook zouttabletten verkrijgbaar, maar overleg dit eerst met uw behandelend arts.

Verlies van waterige ontlasting

Als u denkt dat uw diarree (verlies van waterige ontlasting) veroorzaakt wordt door ziekte, voedselvergiftiging en het houdt langer dan 24 uur aan, dan is het raadzaam een arts te raadplegen.

Bijzonderheden

Als de stoma veel produceert (meer dan 1,5 liter per 24 uur) of bij braken, hevige transpiratie en/of koorts treedt extra vocht- en zoutverlies op. Er kan ook sprake zijn van eetlustvermindering waardoor inname van vocht en zout minder is. Extra vocht- en zoutaanvulling is dan noodzakelijk. Raadpleeg u stomaverpleegkundige of behandelend arts.

Verstopping

Als uw ileostoma niet meer werkt door vernauwing of onverteerde voedselresten, dan kunnen de volgende verschijnselen zich voordoen: buikpijn, krampen, een opgezwollen buik, misselijkheid en/of braken. Er zal minimaal waterige of helemaal geen stomaproductie zijn. In de meeste gevallen zal een verstopping door (onverteerd) voedsel zich vanzelf oplossen. Het drinken van heldere dranken en het masseren van de buik terwijl u zich ontspant kan helpen. Houden klachten als buikkrampen, buikpijn, opgezwollen buik en/of misselijkheid aan dan is het raadzaam om een arts of stomaverpleegkundige te raadplegen.

Voedingsmiddelen die een verstopping kunnen veroorzaken zijn

- Noten, kokosnoot, pinda's.
- Gedroogde vruchten, schil van tomaten en fruit.
- Vezelrijke groenten, zuurkool, draden van sperziebonen, peulvruchten.
- Asperges, selderij, champignons, doperwten, sla, spruiten en maïs.
- Pitten en velletjes van citrusvruchten (fruit in blik is prima), ananas en meloen.
- Harde rauwkost.
- Gelatineproducten.
- Taai/draderig vlees.



Voeding en een stoma

Urostoma

Bij de aanleg van de urinestoma wordt een stukje dunne darm gebruikt om de urine via de buikwand naar buiten te leiden. Voor de meeste mensen met een urinestoma geldt dat er geen dieetaanpassingen nodig zijn. Wel is het bij een urinestoma van groot belang dat u voldoende drinkt. Voldoende vocht zorgt ervoor dat de urine een goede zuurgraad krijgt. Een goede zuurgraad is van belang om de kans op urineweginfecties te verkleinen en het ontstaan van zoutaanslag te voorkomen.

Probeer 2 ½ liter vocht (thee, water, vruchtensappen, frisdranken, vloeibare zuivelproducten, soepen e.d.) per dag te drinken.

Er zijn bepaalde stoffen die van nature in voedsel voorkomen die een specifieke geur aan de urine kunnen geven zoals

- Asperges.
- Vis.
- Uien.
- Knoflook.
- Sommige kruiden.

Het drinken van cranberrysap (200 ml per dag) kan helpen om de urine vrij van geurtjes te houden en kan helpen om infecties te voorkomen, eventueel zijn er ook cranberrycapsules te krijgen.

Sommige medicijnen kunnen geur en kleur van de urine veranderen. Veelal zal dit in de bijsluiter van het medicijn vermeld staan. Dit hoeft niet alarmerend te zijn, schakel echter bij twijfel uw stomaverpleegkundige of behandelend arts in.

Enkele voorbeelden hiervan zijn

- Sommige antidepressiva, urine kleurt blauwgroen.
- Sommige antibiotica, urine kleurt roodachtig bruin.
- Vitamine B preparaten.

Notities

Notities

Mocht u na het lezen van deze brochure nog meer willen weten over voeding en een stoma, de verzorging van de stoma of heeft u andere stomagerelateerde vragen kijk dan eens op:

www.dansac.nl

www.levenmeteenstoma.nl

Dansac

Postbus 2709 • 3800 GG Amersfoort

Tel: 0800-3824111

info@dansac.nl • www.dansac.nl