

VOEDINGSADVIES BIJ EEN COLOSTOMA

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 gekneed. 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. Wanneer u een colostoma heeft, is het niet nodig om een speciaal dieet te volgen. Het zieke deel van de darm is namelijk verwijderd of uitgeschakeld.

Wel kan het zo zijn dat na het gebruik van bepaalde voedingsmiddelen wat meer gas- of geurvorming optreedt of dat de vastheid van de ontlasting verandert.

Algemene voedingsadviezen

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

- Eet rustig en kauw 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. Zo kunnen er geen grove stukken het stoma verstoppen.

- Eet en drink regelmatig
Verdeel het eten goed over de dag en sla geen maaltijden over. Soms kan het fijn zijn om 6 kleinere maaltijden te gebruiken in plaats van 3 grote.
- Gebruik voldoende vocht.
Het is belangrijk om, verdeeld over de dag, 1,5 tot 2 liter per dag te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van twaalf tot zestien kopjes. Alle vloeibare producten tellen mee, ook soep, yoghurt en vla.
Wanneer u weinig plast en de urine donker van kleur is of sterk ruikt kan dit een teken zijn dat u te weinig gedronken heeft. Andere tekenen zijn: dorst, sufheid, vermoeidheid, harde ontlasting en verminderde eetlust.
- Gebruik voldoende voedingsvezel.
Voedingsvezels zijn belangrijk omdat ze ervoor zorgen dat de ontlasting een goede vastigheid krijgt maar ook om de ontlasting dun en soepel te houden. Voedingsvezels komen voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, peulvruchten en zilvervliesrijst. Mensen met een colostoma kunnen een verstopping krijgen. Als uw ontlasting regelmatig hard is en moeizaam in het zakje komt, is het verstandig om meer vezels aan uw voeding toe te voegen en ook meer te drinken.

Gasvorming, geur en kleur

Gasvorming, geurvorming en verkleuring van de ontlasting zijn niet helemaal te voorkomen. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering. De mate waarin dit optreedt, kan per persoon verschillen.

De hierna vermelde producten hoeft u niet te vermijden. Wel kunt u nagaan of deze producten ook bij u leiden tot gas-, geur- en/of kleurvorming en hier eventueel rekening mee houden bij bijzondere gelegenheden, zoals een feestje.

Gasvorming

Winderigheid hoeft helemaal niet vervelend te zijn. Maar er zijn mogelijk situaties waarin u winderigheid wilt voorkomen.

Winderigheid wordt niet alleen veroorzaakt door voedsel. Er komt ook veel lucht in het darmkanaal door: snel praten, snel eten, praten tijdens het eten, het kauwen van kauwgom, roken, drinken door een rietje, snurken met open mond, verkoudheid, zenuwachtigheid en een slecht passend gebit. Producten die extra winderigheid zouden kunnen veroorzaken (per persoon verschillend):

- Bier, koolzuurhoudende dranken
- Peulvruchten, koolsoorten, spruiten
- Knoflook, uien, prei, paprika

Geurvorming

Er zijn producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken, zoals:

- Koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn;
- Prei, ui en knoflook;
- Peulvruchten;
- Vis;
- Eieren;
- Vitamine B-tabletten.

Verkleuring van de ontlasting kan veroorzaakt worden door:

- Spinazie;
- Bieten;
- IJzerpreparaten.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de medewerkers van de afdeling Diëtetiek.

- Franciscus Gasthuis, Rotterdam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 – 461 6547
(telefonisch spreekuur: 09.00 – 10.00 uur en 13.30 – 14.00 uur) of dietetiekgasthuis@franciscus.nl
- Franciscus Vlietland, Schiedam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 010 - 893 1710

(telefonisch spreekuur: 9.00 – 10.00 uur en 13.00 – 13.30 uur) of dietetiek.vlz@franciscus.nl

U heeft gesproken met:

Andere informatiebronnen

Voedingscentrum
Postbus 85700, 2508 CK Den Haag
www.voedingscentrum.nl

Maag Lever Darm stichting
Stationsplein 95, 3818 LE Amersfoort
033 7523500
www.mlds.nl

Nederlandse Stomavereniging
Bisonstaete
Bisonspoor 1230
3605 KZ Maarssen
0346 – 26 2286
www.stomavereniging.com

KWF Kankerbestrijding
Postbus 75508, 1070 AM Amsterdam
0800 – 022 6622 (gratis)
www.kwfkankerbestrijding.nl