

**VOEDINGSADVIES BIJ EEN ILEOSTOMA**

## **Inleiding**

Een ileostoma is een kunstmatige uitgang op de dunne darm. Het wordt daarom ook wel een dunne darmstoma genoemd. Deze is aangelegd omdat de dikke darm is weggenomen of niet wordt gebruikt. Dit gebeurt bijvoorbeeld na darm- of endeldarmkanker, na een chronische darmontsteking of vanwege een niet-functionerende darm. Soms wordt een stoma tijdelijk aangelegd om de darm de kans te geven te herstellen.

In de dikke darm vindt gewoonlijk indikking van de ontlasting plaats en worden vocht en zout weer in het lichaam opgenomen. Doordat de dikke darm zijn functie niet meer kan uitoefenen is de ontlasting van mensen met een ileostoma over het algemeen dun tot brijachtig van aard. Via de ontlasting vindt veel vocht- en zoutverlies plaats. Gebruik van voldoende vocht en zout in de voeding is dan ook erg belangrijk voor mensen met een ileostoma.

## **Voeding bij een ileostoma**

Met een ileostoma kunt u alles eten en drinken. U hoeft dus geen speciaal dieet te volgen. Er zijn wel een aantal zaken waar u rekening mee kunt houden. Deze worden hieronder beschreven.

## **Algemene adviezen**

### **Zorg dat u voldoende drinkt**

Om het verlies van vocht via de ontlasting aan te vullen, is het belangrijk om, verdeeld over de dag, twee tot tweeënhalve liter vocht te gebruiken. Dit komt overeen met 16 tot 20 kopjes per dag. Alle vloeibare producten tellen mee, ook soep, yoghurt en vla. Aan het einde van de dag kunt u zelf nagaan of u voldoende vocht hebt gebruikt. Tip: gebruik een waterkan, zodat u kunt meten hoeveel u al gedronken hebt. Of houd een lijst bij hoeveel u precies drinkt op een dag.

U kunt zelf in de gaten houden of u voldoende drinkt. Als uw urine kleurloos of lichtgeel is, drinkt u voldoende. Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.

Bij mensen met een ileostoma gaan er vaak veel zout verloren via de ontlasting omdat de dikke darm bij hen ontbreekt. Het is daarom aan te raden extra zout te gebruiken. Zoutgebrek kan leiden tot o.a. verminderde eetlust, sufheid/lusteloosheid, prikkelbaarheid, verwardheid of sufheid, spierkramp en snel gewichtsverlies.

U kunt extra zout aan uw voeding toevoegen door bijvoorbeeld:

- Ruim keukenzout over de voeding te strooien;
- Regelmatig zoutrijke producten te gebruiken. Let er wel op dat sommige zoutrijke producten ook veel calorieën leveren en dus invloed kunnen hebben op het gewicht.

In onderstaand schema vindt u twee groepen van producten die veel zout bevatten: een groep met weinig calorieën en een groep met veel calorieën.

<b>Zoutrijke producten met weinig calorieën</b>	<b>Zoutrijke producten met veel calorieën</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• keukenzout;</li> <li>• Aromat;</li> <li>• ketjap (zoet en zout);</li> <li>• Maggi;</li> <li>• tomatenketchup;</li> <li>• curry;</li> <li>• rookvlees;</li> <li>• rauwe ham;</li> <li>• 20+ en 30+ (smeer)kaas;</li> <li>• groentesap/tomatensap;</li> <li>• bouillon;</li> <li>• heldere soep.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bacon;</li> <li>• cervelaatworst;</li> <li>• salami;</li> <li>• ontbijtspek;</li> <li>• 48+ (smeer)kaas;</li> <li>• rookworst;</li> <li>• chips en zoutjes;</li> <li>• haring;</li> <li>• gezouten noten/</li> </ul>

Let op:

- Drop is geen goede zoutleverancier. In drop zit namelijk geen keukenzout maar salmiakzout (ammoniumchloride). Hierdoor wordt het zoutverlies niet aangevuld.
- Ga nooit over op een natriumbepaalde (zoutbepaalde) voeding zonder overleg met uw specialist en/of diëtist.

## **Eet rustig en kauw goed**

Om eventuele verstopping van de stoma te voorkomen is het belangrijk om rustig te eten, het voedsel goed fijn te snijden en goed te kauwen. Dit is met name van belang bij onderstaande producten:

- Grove tarwezemelen, popcorn, zaden, noten en pitten;
- Taai en draderig vlees, worstvellen of vis met graten;
- Groenten met harde nerven, rauwkost, vezelige draderige groenten zoals: asperges, bleekselderij, schorseneren, zuurkool, taugé, draderige sperziebonen en snijbonen, peulvruchten, doperwtten, maïs, rabarber, paddenstoelen en champignons;
- Fruit met pit en schil, citrusfruit, ananas, bessen, druiven, kiwi, kokosproducten, gedroogde vijgen, rozijnen, dadels en pruimen.

## **Klachten door een vocht- en zouttekort**

Als u een ileostoma heeft, verliest u veel vocht en zout (NaCl=keukenzout) met de ontlasting. Wanneer u het vocht- en zoutverlies onvoldoende aanvult, kunnen er klachten optreden.

Klachten bij een vochttekort:

- dorst;
- sufheid;
- vermoeidheid;
- verminderde eetlust.

Klachten bij een zouttekort:

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

## Vochtbehoefte

Om het verlies van vocht aan te vullen is het belangrijk om, verdeeld over de dag, twee tot tweeënhalve liter vocht te gebruiken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer zestien tot twintig kopjes. Hierbij mag u alle vloeibare producten meerekenen, bijvoorbeeld ook soep, yoghurt, pap en vla. Door op een lijst bij te houden hoeveel u precies drinkt op een dag, kunt u nagaan of u inderdaad voldoende vocht gebruikt. Wanneer u weinig plast (minder dan een liter) en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.

## Zoutbehoefte

De gemiddelde Nederlander gebruikt negen tot tien gram zout per dag. Omdat met een ileostoma veel zout verloren gaat via de ontlasting, is de gebruikelijke zoutinname vaak onvoldoende. Het is dan ook aan te raden om extra zout te gebruiken, bijvoorbeeld door:

- Ruim keukenzout over de voeding te strooien;
- Regelmatig zoutrijke producten te gebruiken. Let er wel op dat sommige zoutrijke producten ook veel calorieën bevatten en invloed kunnen hebben op het gewicht.

In onderstaand schema vindt u twee groepen van producten die veel zout bevatten: een groep met weinig calorieën en een groep met veel calorieën.

<b>Zoutrijke producten met <i>weinig</i> calorieën</b>	<b>Zoutrijke producten met <i>veel</i> calorieën</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ keukenzout;</li><li>▪ aromaat;</li><li>▪ ketjap (zoet en zout);</li><li>▪ maggi;</li><li>▪ tomatenketchup;</li><li>▪ curry;</li><li>▪ rookvlees;</li><li>▪ rauwe ham;</li><li>▪ 20+ en 30+ (smeer)kaas;</li><li>▪ groentesap/tomatensap;</li><li>▪ bouillon;</li><li>▪ heldere soep.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ bacon;</li><li>▪ cervelaatworst;</li><li>▪ salami;</li><li>▪ ontbijtspek;</li><li>▪ 48+ (smeer)kaas;</li><li>▪ rookworst;</li><li>▪ chips en zoutjes;</li><li>▪ haring.</li></ul>

Let op:

- Drop is geen goede zoutleverancier. In drop zit namelijk geen keukenzout, maar salmiakzout (ammoniumchloride). Hierdoor wordt het zoutverlies niet aangevuld.
- Ga nooit over op een natriumbeperkte (zoutbeperkte) voeding zonder overleg met uw specialist en/of diëtist.

## **Eet rustig en kauw goed**

Om eventuele verstopping van de stoma te voorkomen is het belangrijk om rustig te eten, het voedsel goed fijn te snijden en goed te kauwen. Dit is met name van belang bij onderstaande producten:

- Grove tarwezemelen, popcorn, zaden, noten en pitten;
- Taai en draderig vlees, worstvellen of vis met graten;
- Groenten met harde nerven, rauwkost, vezelige draderige groenten zoals: asperges, bleekselderij, schorseneren, zuurkool, taugé, draderige sperziebonen en snijbonen, peulvruchten, doperwtten, maïs, rabarber, paddenstoelen en champignons;
- Fruit met pit en schil, citrusfruit, ananas, bessen, druiven, kiwi, kokosproducten, gedroogde vijgen, rozijnen, dadels en pruimen.

## **Gas-, geur- en kleurvorming**

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 hieronder 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.

Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken, zijn:

- Koolsoorten, met uitzondering van bloemkool;
- Spruiten, prei, ui en knoflook;
- Peulvruchten, zoals bruine en witte bonen, linzen en kapucijners;
- Paprika;
- Koolzuurhoudende dranken, waaronder bier.

De lucht die tijdens het eten 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.

Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken, zijn:

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

Producten die verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken, zijn:

- Spinazie;
- Bieten;
- IJzerpreparaten.

### **Eet regelmatig kleine maaltijden**

Als u het eten en drinken goed verspreidt over de dag zal de ontlasting beter indikken. Het eten van meerdere kleine maaltijden (4 a 5) is beter dan 1 grote en een paar kleine maaltijden. Om de ontlasting niet te dun te laten worden, kan het ook helpen om extra zetmeelrijke producten te eten, zoals brood, beschuit, biscuit, cracker, aardappels, pasta of rijst.

### **In de nacht een hoge stomaproductie?**

Dan zou het kunnen helpen om extra 'droge' zetmeelrijke producten te eten voor het slapen gaan. Mogelijk kan u ook proberen om minder te eten voordat u gaat slapen of om de warme maaltijd eerder op de dag te eten, bijvoorbeeld tijdens de lunch.

### **Wat te doen bij 'high output' stoma?**

Mensen met een ileostoma kunnen te maken krijgen met een zeer hoge stomaproductie. Dit wordt ook wel 'high output' genoemd. Dit ontstaat als de darm het vocht niet goed kan

opnemen. We spreken van een high output stoma bij een stomaproductie van méér dan 1 liter per 24 uur, gedurende 3 dagen of langer. Het gevolg is vaak: waterdunne diarree waardoor uitdroging, ondervoeding en een tekort aan mineralen en vitamines kunnen optreden.

### **Advies bij high output**

Veel mensen zijn bij dorst geneigd juist méér te gaan drinken. Dit heeft echter een averechts effect, de stomaproductie neemt hierdoor toe waardoor u júist kunt gaan uitdrogen.

Bij een high output stoma wordt geadviseerd om vooral isotone dranken te drinken. Een isotone drank is een vloeistof met een uitgebalanceerde hoeveelheid zout en glucose die beter wordt opgenomen door de darm en tegelijkertijd het zout in het lichaam aanvult. Een goede isotone drank is Oral Rehydration Salts (O.R.S.). Informatie hierover kunt u krijgen bij uw specialist en/of diëtist.

Andere voorbeelden van isotone dranken zijn: karnemelk, bouillon, tomatensap met zout en isotone sportdrank. Kant-en-klare isotone drank is te koop in de supermarkt. Voorbeelden zijn Isostar, Aquarius of AA Isotone en AA-drink isotone. Niet geschikt zijn o.a: AA Drink High-Energy, AA Drink Sportwater, Extran Energy.

Stoma productie te hoog?

Onderstaande (stoplicht) adviezen kunt u gebruiken om na te gaan of uw stomaproductie te hoog is en geeft u adviezen over wat u zelf kunt doen.

### **Groen: Normaal**

- De consistentie van uw ontlasting is dik tot vloeibare pasta.
- U leegt uw zakje ongeveer 4 tot 6 keer per 24 uur, wanneer het ongeveer 1/3 vol is.

### **Oranje: Heeft u langer dan 12 uur waterige ontlasting? Let op!**

- Neem vaker (6-8 keer) zetmeelproducten



- Verminder oplosbare vezels uit peulvruchten, groente en fruit en de grove vezels van volkorengraanproducten.
- Verdeel eten en drinken. Drink niet een halfuur voor of na het eten. Drink minder waterige dranken en verdeel de hoeveelheden.
- Neem extra zoute producten.
- Neem contact op met je stomaverpleegkundige of huisarts.

### **Rood: Heeft u langer dan 24 uur waterige ontlasting?**

- Wees alert op symptomen van uitdroging: hoofdpijn, duizeligheid, droge mond, dorst, minder en donkere urine, krampen en tintelingen.
- Maak 1 liter ORS. Drink hiervan steeds kleine beetjes verdeeld over de dag.
- Drink geen waterige dranken of koolzuurhoudende dranken. Het lijkt te helpen maar verstoort juist meer de vochtbalans en essentiële zouten.
- Neem 4 keer per dag loperamide 2mg. Dit is een half uur voor elke hoofdmaaltijd en voor het slapen.

### **Neem contact op met specialist**

Heeft u langere tijd last van een high output stoma? Neem dan contact op met een MDL-arts, diëtist of stomaverpleegkundige voor advies.

## **Bijzondere situaties**

### Toegenomen zout- en vochtverlies

Bij diarree, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer treedt extra vocht- en zoutverlies op. Bovendien kan er sprake zijn van eetlustvermindering, waardoor de inname van vocht en zout lager is. Een extra vocht- en zoutaanvulling is dan noodzakelijk. Naast uw gebruikelijke voeding kan Oral Rehydration Salts (O.R.S.) een goede aanvulling zijn. Informatie hierover kunt u krijgen bij uw specialist en/of diëtist.

### Buitenland

Wanneer u in tropische of subtropische landen verblijft, heeft u te maken met hogere temperaturen en andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor is het gevaar van diarree aanwezig. Neem geen onnodige risico's en vermijd in deze landen het gebruik van:

- 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:

- Bouillon- of zouttabletten;
- Oral Rehydration Salts (O.R.S.).

## 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: 9.00 – 10.00 uur en 13.30 – 14.00 uur) of [dietetiekgasthuis@franciscus.nl](mailto: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](mailto:dietetiek.vlz@franciscus.nl)

U heeft gesproken met:

---

## **Andere informatiebronnen**

Voedingscentrum  
Postbus 85700  
2508 CK Den Haag  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Maag Lever Darm stichting  
Stationsplein 95, 3818 LE Amersfoort  
033 7523500  
[www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)

Nederlandse Stomavereniging  
Bisonstaete  
Bisonspoor 1230  
3605 KZ Maarssen  
0346 – 26 2286  
[www.stomavereniging.com](http://www.stomavereniging.com)

KWF Kankerbestrijding  
Postbus 75508  
1070 AM Amsterdam  
0800 – 022 6622  
[www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl)

Andere internetsite: [www.dieetinzicht.nl](http://www.dieetinzicht.nl)

*April 2023*  
927

Bij het ontwikkelen van deze brochure is gebruikgemaakt van informatie uit de brochure 'Dieetadviezen voor mensen met een ileostoma' van het Voedingscentrum (2005) te Den Haag.