

## **VOEDINGSADVIES BIJ EEN COLOSTOMA**

FRANCISCUS GASTHUIS

## **Inleiding**

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. 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. In deze folder vindt u meer informatie over voeding bij een colostoma.

## **Voedingsadvies**

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

- Gebruik voldoende vocht. Het is belangrijk om, verdeeld over de dag, anderhalf tot twee liter vocht te gebruiken. Dit komt overeen met de inhoud van twaalf tot zestien kopjes;
- Gebruik voldoende voedingsvezel. Voedingsvezel heeft de eigenschap om water op te nemen en vast te houden. Hierdoor krijgt de ontlasting een goede consistentie. Voedingsvezel komt voor in plantaardige producten, zoals bruin brood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, peulvruchten en zilvervliesrijst;
- Zorg voor een stabiel gewicht. Extreme schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met het stoma en de verzorging ervan.

## **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

Een aantal producten kan extra gasvorming veroorzaken. Dit zijn:

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

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

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**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u dagelijks van 8.30 tot 17.00 uur telefonisch contact opnemen met de diëtist via telefoonnummer 010 – 461 6547.

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 (gratis)

[www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl)

*Januari 2013*

894