

## **VOEDINGSADVIES BIJ EEN ILEOSTOMA**

FRANCISCUS GASTHUIS

## **Inleiding**

Een ileostoma is een kunstmatige uitgang op de dunne darm. Deze is aangelegd omdat de dikke darm is weggenomen of niet wordt gebruikt. 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. Met deze 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. In deze folder kunt u meer lezen over voeding bij een ileostoma en vindt u tips die klachten kunnen helpen te voorkomen.

## **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. Bijvoorbeeld:

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 met de ontlasting 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, dus ook bijvoorbeeld 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 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 <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.

## **Algemene adviezen**

### Eet rustig en kauw goed

Met een ileostoma mag u alles eten en drinken. Om eventuele verstopping van het stoma te voorkomen, is het wel belangrijk om rustig te eten, het voedsel goed fijn te snijden en goed te kauwen. Dit is met name van belang bij onderstaande producten:

- Asperges;
- Bleekselderij;
- Champignons;
- Maïs;
- Zuurkool;
- Grove rauwkost, zoals knolselderij en wortel;
- Noten en pinda's;
- Taai en draderig vlees;
- Citrusfruit;
- Verse ananas;
- Gedroogde vruchten, zoals dadels, vijgen en pruimen;
- Kokosproducten, popcorn en amandelspijs.

### Eet en drink regelmatig

Verdeel uw voeding en drinkvocht goed over de dag en sla geen maaltijden over. Wanneer de ontlasting te dun is, kunt u het drinkvocht combineren met een zetmeelrijk/vezelrijk product. U kunt bijvoorbeeld naast het drinken een cracker of beschuit met hartig beleg of een zoute biscuit eten.

### Gewicht

Zorg ervoor dat uw gewicht ongeveer gelijk blijft. Extreme schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met het stoma en de verzorging ervan.

## **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.

## **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**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u op werkdagen 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  
[www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl)

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

*Januari 2013*  
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.