

Dieetadvies bij een ileostoma

Een ileostoma is een kunstmatige uitgang op de dunne darm. Deze is aangelegd, omdat de dikke darm is verwijderd of (tijdelijk) niet gebruikt wordt. Patiënten met een ileostoma verliezen veel vocht, zout en kalium met de ontlasting. Met een speciaal dieetadvies kan dit tekort worden aangevuld.

In de dikke darm vindt indikking van de ontlasting plaats en worden vocht en zout (natriumchloride) weer in het lichaam opgenomen. Door het ontbreken van de dikke darm, is ontlasting die via de ileostoma het lichaam verlaat over het algemeen dun tot brijachtig.

Als u een ileostoma heeft, verliest u veel vocht en zout met de ontlasting. Onderstaande klachten kunnen wijzen op een zout- en/of vochttekort.

Klachten bij zouttekort

- Vermoeidheid
- Duizeligheid
- Prikkelbaarheid
- Slaapstoornissen
- Concentratiestoornissen
- Spierkrampen
- Snel gewichtsverlies

Klachten bij vochttekort

- Dorst
- Sufheid
- Vermoeidheid
- Verminderde eetlust
- Misselijkheid

Zout aanvullen

Om het verlies van zout met de ontlasting aan te vullen, wordt geadviseerd extra zout te gebruiken. Keukenzout (natriumchloride, afgekort NaCl) kunt u ruim over uw voeding strooien. Ook andere producten kunnen u helpen het zouttekort te voorkomen. Een aantal zoutrijke producten bevat echter ook veel calorieën (energie).

Gebruik deze producten bij ongewenste gewichtstoename met mate. Extreme schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met de ileostoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan.

Producten met veel zout en weinig calorieën

- keukenzout
- aromaat
- ketjap (zoet en zout)
- maggi
- tomatenketchup
- curry
- rookvlees
- rauwe ham
- 20+ en 30+ (smeer)kaas
- groentesap/tomatensap
- bouillon
- heldere soep

Producten met veel zout en veel calorieën

- bacon
- cervelaatworst
- salami
- ontbijtspek
- 48+ (smeer)kaas
- rookworst
- chips en zoutjes
- haring

Varieer volop met producten die veel zout bevatten, om eentonigheid te voorkomen. Drop is geen goede zoutleverancier. In drop wordt namelijk geen gebruik gemaakt van keukenzout, maar van salmiakzout (ammoniumchloride).

Zoutbeperkt

Ga nooit over op een natriumbepert (zoutbeperkt) dieet zonder overleg met uw specialist en/of diëtist.

Vocht aanvullen

Het is belangrijk om verdeeld over de dag 2 tot 2,5 liter te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 16 tot 20 kopjes. Als de stomaproductie meer is dan 1,5 L (high output) is het lastig het verlies van zouten en vocht te compenseren en moet contact opgenomen worden met behandelend arts of eventueel met de huisarts. Dit geldt met name voor de 'oudere patiënt'.

Onder vocht verstaan we niet alleen dranken. Alle vloeibare producten worden meegerekend. Denk hierbij ook aan producten als soep, yoghurt, pap en vla. U kunt controleren of u voldoende drinkt door de inhoud van het aantal kopjes, bekers en glazen van één dag bij te houden op een lijst. Aan het eind van de dag kunt u nagaan of u 2 tot 2,5 liter vocht heeft gebruikt.

Te weinig vocht

Te weinig plassen en donkerkleurige urine kunnen erop wijzen dat u te weinig heeft gedronken.

Kalium aanvullen

Als u een ileostoma heeft kan naast zout- en vochtverlies ook verlies van kalium optreden.

Het kaliumtekort kunt u aanvullen door kaliumrijke voeding te eten.

Rustig eten en goed kauwen

Als u een ileostoma heeft, mag u alles eten en drinken. Het is wel belangrijk om rustig te eten, uw voeding goed fijn te snijden en goed te kauwen. Dit geldt vooral voor onderstaande producten:

- asperges
- bleekselderij
- champignons
- maïs
- zuurkool
- harde rauwkost
- noten en pinda's
- taai en draderig vlees
- citrusfruit
- verse ananas
- gedroogde vruchten, zoals dadels, vijgen en pruimen
- kokosproducten, popcorn, amandelspijs

Indikken van de ontlasting

Voor een betere indikking van de ontlasting is het belangrijk om de voeding en het drinkvocht goed te spreiden over de dag.

Als uw ontlasting te dun is, kunt u drinkvocht met een zetmeelrijk product combineren. Bijvoorbeeld een cracker met hartig beleg, een beschuit met hartig beleg of een zoute biscuit. Indien nodig kan uw arts tijdelijk vezels (metamucil/ psylliumvezels/ Volcolon) eventueel in combinatie met loperamide voorschrijven om de ontlasting in te dikken.

Een grote maaltijd vlak voor het slapen gaan, kan 's nachts de ontlasting bevorderen en de nachtrust eventueel verstoren.

Gas-, geurvorming en verkleuring

Gasvorming, geurvorming en/of verkleuring van de ontlasting zijn niet helemaal te voorkomen. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering.

De mate waarin gasvorming, geurvorming en/of verkleuring van de ontlasting ontstaat, kan per persoon verschillen. De hieronder vermelde producten hoeft u niet te vermijden. U kunt er zo nodig rekening mee houden, zoals bij een feestje, verjaardag of avondje uit.

Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken

- koolsoorten
- spruiten

- prei
- paprika
- uien en knoflook
- peulvruchten
- koolzuurhoudende dranken
- bier

De lucht die u vaak ongemerkt tijdens het eten inslikt, komt voor een deel in het stomazakje terecht. Om dit tegen te gaan, is het van belang om rustig te eten. Hierdoor verkleint u de kans op het inslikken van lucht. Ook bij het kauwen van kauwgom, roken en het praten tijdens een maaltijd wordt vaak lucht ingeslikt.

Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken

- 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

- spinazie
- bieten
- ijzerpreparaten

ORS bij groot zout- en vochtverlies

Bij diarree, overgeven, hevige transpiratie, koorts of warm weer verliest uw lichaam extra zout en vocht. Bovendien kunt u dan minder trek hebben, waardoor u minder zout en vocht inneemt. Een extra zout- en vochtaanvulling is dan noodzakelijk.

Oral Rehydration Salts (ORS) opgelost in water kan dan een goede aanvulling zijn. De oplossing bestaat onder andere uit water, suiker en zout. Door ORS te gebruiken, voorkomt u dat u een tekort krijgt aan zout en vocht. ORS is verkrijgbaar bij de apotheek en drogist.

In het buitenland

Als u in (sub)tropische landen verblijft, heeft u te maken met hogere temperaturen en andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor is het gevaar van diarree extra aanwezig. Neem geen onnodige risico's. Maak geen gebruik van:

- ongekookt leidingwater
- ijs en ijsblokjes
- rauw vlees en rauwe vis
- rauwe groente
- ongeschild fruit

Zorg er verder voor dat u altijd Oral Rehydration Salts (ORS), bouillonpoeder en/of zouttabletten bij u heeft.

Expertise en ervaring

De diëtisten van het St. Antonius Ziekenhuis geven patiënten op de poli en op de verpleegafdeling advies over voeding, dieet en gezondheid. Ook hebben zij veel ervaring met persoonlijke dieetadviezen voor bepaalde patiëntengroepen, zoals voor mensen met diabetes en mensen die een maagverkleining hebben gehad.

Meer informatie

- Heeft u na het lezen van de informatie nog vragen? Neem dan gerust contact op met de afdeling Voeding & Dieet (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/voeding-dieet-dietetiek>).
- Bij het Voedingscentrum (<http://www.voedingscentrum.nl>) kunt u terecht met al uw vragen over gezond en veilig eten en voedselkwaliteit.
- Wilt u meer weten over een ileostoma? Dan kunt u terecht bij de Nederlandse Stomavereniging (<https://www.stomavereniging.nl/>).

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Voeding & Dieet (diëtetiek) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/voeding-dieet-dietetiek>)
- Chirurgie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/chirurgie>)

Contact Voeding & Dieet (diëtetiek)

T 088 320 78 00