Colostoma (voedingsadvies)

Bij een colostoma is geen speciaal dieet nodig. Voeding heeft wel invloed op de ontlasting. Bijvoorbeeld op de geur of de kleur ervan. Daarom een aantal praktische tips om de ontlasting te regelen.

Zorg er wel voor dat het gewicht ongeveer gelijk blijft. Extreme schommelingen kunnen namelijk op den duur problemen geven met het stoma en de verzorging ervan.

Vastheid van de ontlasting

Volg voor de juiste vastheid van de ontlasting de volgende adviezen op:

Gebruik voldoende vocht

Het advies is 1,5 tot 2 liter verdeeld over de dag. Dit komt overeen met de inhoud van 12 tot 16 kopjes.

Gebruik voldoende voedingsvezel

Voedingsvezel heeft de eigenschap om water op te nemen en vast te houden waardoor de ontlasting een goede vastheid krijgt. Voedingsvezel komt voor in plantaardige producten, zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit, groenten, rauwkost, aardappelen, peulvruchten en zilvervliesrijst.

Gasvorming van de ontlasting

Volg voor het voorkomen van gasvorming de volgende adviezen op:

Rustig eten

Gasvorming is niet helemaal te voorkomen. 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.

Producten die extra gasvorming veroorzaken:

- Koolsoorten
- Spruiten
- Prei
- Uien
- Knoflook
- Peulvruchten
- Koolzuurhoudende dranken

- Bier

Geur van de ontlasting

Geurvorming is normaal

Geurvorming van de ontlasting is normaal. Bepaalde producten veroorzaken extra geurvorming.Heeft u daar last van, kies er dan voor om ze niet te eten.

Producten die extra geurvorming veroorzaken:

- Koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn
- Prei
- Uien
- Knoflook
- Peulvruchten
- Vis
- Eieren
- Vitamine B-tabletten

Kleur van de ontlasting

Producten die verkleuring van de ontlasting veroorzaken:

- Spinazie
- Bieten
- IJzerpreparaten

Vragen

Neem contact met ons op

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact op met Voeding & Diëtitiek (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/528).

Goed eten en bewegen rondom uw opname, operatie of behandeling

Als u geopereerd moet worden, is goed eten en bewegen extra belangrijk. Hierdoor herstelt u sneller en gaat u fitter naar huis. Op de pagina Goed eten en bewegen rondom uw opname, operatie of behandeling (https://www.antoniusziekenhuis.nl/goed-eten-en-bewegen-rondom-uw-opname-operatie-behandeling) vindt u voedings- en beweegadviezen.

Meer informatie

Evenwichtige voeding en voldoende beweging zijn belangrijk als u ziek bent of geopereerd moet worden. Als u

fit bent, herstelt u sneller. En u heeft minder kans op complicaties. Door een opname, operatie of behandeling kunnen uw spieren verslappen en uw conditie achteruitgaan. Door goed te eten en te bewegen kunt u er zelf voor zorgen dat het verlies van uw conditie en spieren zo klein mogelijk blijft.

Op onze website (https://www.antoniusziekenhuis.nl/goed-eten-en-bewegen-rondom-uw-opname-operatie-behandeling)geven we voedings- en beweegadviezen voor vóór, tijdens en na een opname, operatie of behandeling.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**