



Dieetadvies bij colostoma

Diëtetiek

Dieetadvies bij colostoma

Inleiding

Een colostoma is een kunstmatige uitgang (stoma) van de dikke darm (colon). Deze is aangelegd omdat een deel van de dikke darm is verwijderd of (tijdelijk) niet wordt gebruikt. Na het aanleggen van een colostoma hoeft u geen speciaal dieet te volgen, alles mag gegeten en gedronken worden. Er zijn wel een aantal zaken waar u rekening mee kunt houden. Deze worden hieronder beschreven.

Vocht en voedingsvezels

In de dikke darm vindt het indikken van de ontlasting plaats en worden vocht en zout weer in het lichaam opgenomen. De hoeveelheid en vastheid van de ontlasting die via de colostoma het lichaam verlaat, wordt onder andere bepaald door de resterende lengte van de dikke darm. Hoe meer dikke darm er nog aanwezig is, des te meer de ontlasting kan “indikken”. Zowel bij een dunne of brijachtige ontlasting als bij een vaste ontlasting zijn vocht en voedingsvezels belangrijk.

Vocht

Het is belangrijk, om verdeeld over de dag, 1,5-2 liter te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 12-16 kopjes. Onder vocht worden niet alleen dranken verstaan. Alle vloeibare producten worden meegerekend zoals soep, vla, yoghurt en pap. Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.

Voedingsvezel

Voedingsvezels stimuleren de darmbeweging en zorgen voor een goede vastheid van de ontlasting. Ze hebben de positieve eigenschap vocht op te nemen. Vezels werken als een soort spons; ze nemen water op en houden dit vast. Dit verkleint de kans op een te trage stoelgang, verstopping of diarree. Voedingsvezels zitten in groente, fruit, volkoren graanproducten (bijvoorbeeld volkorenbrood of volkorenpasta), aardappelen, zilvertviesrijst en peulvruchten.

Mensen met een colostoma kunnen ook obstipatie krijgen. Indien uw ontlasting regelmatig hard is en moeizaam het stomazakje in gaat, is het verstandig om de vocht- en vezelinname te verhogen. De diëtist kan u meer informatie geven over bijvoorbeeld vezelrijke voeding.

Gas, geur en kleur

Door de vertering van voeding is normaal dat er gas, geur en verschillende kleuren in de ontlasting ontstaan. Niet iedereen reageert hetzelfde op dezelfde voeding. Daarom is niet te zeggen hoe dit in uw situatie zal zijn. Het gebruik van de onderstaande producten hoeft u niet te vermijden. U kunt er eventueel wel rekening mee houden, zoals bij een feestje of een avondje uit. Het wil niet zeggen dat als u klachten ervaart van bepaalde voedingsmiddelen dat dit altijd zo zal zijn. Probeer u het product over enkele weken nogmaals uit.

Gasvorming

De hoeveelheid gas die ontstaat bij de spijsvertering wordt individueel bepaald door onder andere darmbacteriën. Dit verandert niet bij de aanleg van de colostoma, de één heeft gewoonweg meer gasvorming dan de ander. Gasvorming of winderigheid wordt voor het grootste gedeelte veroorzaakt door ingeslikte lucht. Vooral bij tegelijkertijd praten en eten wordt veel lucht ingeslikt. Ook bij kauwgom kauwen, drinken door een rietje, roken, nervositeit en het dragen van een slecht passend gebit is dit het geval. Deze ingeslikte lucht komt er via de stoma weer uit.

Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken:

- Bier
- Knoflook
- Koolsoorten
- Koolzuurhoudende dranken
- Paprika
- Peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, linzen, doperwten)
- Prei
- Spruiten
- Uien

Geurvorming

Er zijn een aantal producten die een sterke geur aan de ontlasting kunnen geven. Dit gebeurt ook bij mensen zonder stoma. Als u het stomazakje tijdig vervangt en het stomazakje goed passend is, komen er geen geuren vrij. Een koolstoffilter in het stomazakje neemt eventuele geuren op.

Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken:

- Eieren
- Knoflook
- Koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn
- Peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, linzen, doperwten)
- Prei
- Uien
- Vis
- Vitamine B-tabletten

Kleurvorming

Door de aanwezigheid van natuurlijke kleurstoffen in voeding kan de ontlasting verkleuren.

Producten die verkleuring van de ontlasting veroorzaken:

- Bieten (rood)
- Donkergroene bladgroenten zoals spinazie, andijvie en boerenkool (donkergroen of zwart)
- IJzerpreparaten (zwart)

Gewicht

Probeer schommelingen in het gewicht te voorkomen. Extreme schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met de colostoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename of gewichtsafname kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan.

Meer informatie

Heeft u nog vragen over dit dieetadvies, dan kunt u terecht bij de afdeling diëtetiek van het ziekenhuis: telefoonnummer (0229) 257 257 of dietist@westfriesgasthuis.nl.

Notities:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00337-NL 09-12-2020