Voedingsadviezen voor mensen met een colostoma

In deze folder vindt u adviezen over de voeding bij een colostoma. Een colostoma is een kunstmatige uitgang van de dikke darm op de buik. Deze is aangelegd omdat een deel van de dikke darm is verwijderd of (tijdelijk) niet wordt gebruikt. Na het aanleggen van een colostoma is het volgen van een speciaal dieet niet nodig, 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 tot 2 liter te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 12 tot 16 kopjes. Onder vocht worden niet alleen dranken verstaan. Alle vloeibare producten worden meegerekend zoals water, frisdrank, koffie/thee, soep, yoghurt/vla en pap. U kunt zelf in de gaten houden of u voldoende drinkt. Als uw urine kleurloos of lichtgeel is, drinkt u voldoende. Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.

Voedingsvezels Voedingsvezels zijn bestanddelen van plantaardige voeding, die grotendeels niet verteerd kunnen worden door het menselijk lichaam. Ze hebben de eigenschap om water op te nemen en vast te houden, waardoor de ontlasting een goede vastheid krijgt. Tevens zorgen voedingsvezels voor een goede darmwerking. Voedingsvezels komen voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, peulvruchten en zilvervliesrijst.

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.

Algemene adviezen

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.

Gas- geur en kleurvorming

Er zijn voedingsmiddelen die gas- en geurvorming en verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering. De mate waarin gasvorming, geurvorming en/of verkleuring van de ontlasting ontstaat, kan per persoon verschillen. Het gebruik van de hieronder vermelde producten hoeft u niet te vermijden. U kunt er zo nodig rekening mee houden, zoals bij een feestje, verjaardag of een avondje uit. Het wil niet zeggen dat als u klachten ervaart van bepaalde voedingsmiddelen dat dit altijd zo zal zijn. Probeert 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 kunnen veroorzaken:
- Bieten (rood)
- Donkergroene bladgroenten zoals spinazie, andijvie en boerenkool (donkergroen of zwart)
- IJzerpreparaten (zwart)

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of problemen dan kunt u zich wenden tot uw behandelend diëtist.

Datum:
Diëtist:
Telefoonnummer:

© Netwerk Diëtisten MDL (maag-, darm- en leverziekten) 2022
De inhoud van deze brochure is samengesteld door de werkgroep MDL chirurgie van het Netwerk Diëtisten MDL.

Wanneer u meer informatie wenst over een colostoma, verwijzen wij u naar de Nederlandse Stomavereniging. www.stomavereniging.nl

Voor meer informatie over voeding in het algemeen, verwijzen wij u naar het Voedingscentrum. www.voedingscentrum.nl