NETWERK DIËTISTEN MDL
MAAG DARM EN LEVERZIEKTEN

Voedingsadviezen voor mensen met een ileostoma

In deze folder vindt u adviezen over de voeding bij een ileostoma. Een ileostoma is een kunstmatige uitgang van de dunne darm op de buik. Deze is aangelegd omdat de dikke darm is verwijderd of (tijdelijk) niet wordt gebruikt.
In de dikke darm vindt het indikken van de ontlasting plaats en worden vocht en zout weer in het lichaam opgenomen. Bij een ileostoma gebeurt dit niet. De ontlasting die via de ileostoma het lichaam verlaat is daarom over het algemeen brijig of zelfs waterdun. Doordat de ontlasting meer en dunner is verliest u extra vocht en zout.

Na de operatie waarbij een ileostoma wordt aangelegd, komt de stoma binnen 24 uur op gang. Een vloeibare productie van circa 1200 ml per 24 uur is in de eerste week na de operatie normaal en in de volgende twee tot drie maanden dikt de ontlasting vervolgens in tot minder dan 1000 ml per dag. Hierbij leegt u gemiddeld een stomazakje 4-6 keer per 24 uur waarvan ook 1-2 keer per nacht.

Na het aanleggen van een ileostoma is het volgen van een speciaal dieet niet nodig, alles mag gegeten en gedronken worden. De basis van de voeding is een gezonde voeding. Voor richtlijnen 'gezonde voeding', kijk op de website van het voedingscentrum. https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.asp

Er zijn wel een aantal zaken waar u rekening mee kunt houden. Deze worden hieronder beschreven.

Vastheid van de ontlasting

Voor een betere opname van vocht is het belangrijk om het drinkvocht goed te spreiden over de dag (over de hoeveelheid vocht wordt verderop in deze folder meer informatie gegeven). Tevens wordt aangeraden om een voeding te gebruiken met voldoende voedingsvezels.

Voedingsvezels zijn onverteerbare voedselbestanddelen. Veel voedingsmiddelen bevatten van nature voedingsvezels. Denk hierbij aan producten zoals bijvoorbeeld groente, fruit, peulvruchten, aardappelen, bruin- en volkorenbrood, volkorencrackers, volkoren- en meergranenpasta, zilvervliesrijst. Check https://www.samengezond.nl/eet-jij-genoeg-vezels-doe-de-test/
of u voldoende vezels gebruikt.

Voedingsvezels hebben onder andere de eigenschap water op te nemen en vast te houden. De ontlasting kan hierdoor beter indikken.
Wanneer de ontlasting te dun is, kan drinkvocht met een zetmeel-en vezelrijk product worden gecombineerd. Bijvoorbeeld een volkoren boterham, cracker/beschuit met beleg of bijvoorbeeld een zout koekje (bijvoorbeeld Tuc).

Eet rustig en kauw goed

Na het aanleggen van een ileostoma mag u alles eten en drinken. Het kan voorkomen dat voedingsmiddelen onverteerd in het stomazakje terecht komen. Om eventuele verstopping van de stoma te voorkomen is het belangrijk om rustig te eten, het voedsel goed fijn te snijden en goed te kauwen.

Dit geldt met name voor de onderstaande producten:

- Fruit met pit en schil, partjes citrusfruit, ananas, bessen, druiven, kiwi, kokosproducten, gedroogde vijgen, rozijnen, dadels en pruimen
- Groente met harde nerven, rauwkost, vezelige draderige groenten: asperges, bleekselderij, schorseneren, zuurkool, rabarber, taugé, draderige sperzie-en snijbonen, doperwten, mais, sla, champignons en peulvruchten
- Noten, zaden of pitten
- Taai en draderig vlees, vis met graten

Gas-geur-en kleurvorming

Er zijn voedingsmiddelen die gas- en geurvorming en verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken. Dit 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 zijn niet verboden. U kunt hier wel zo nodig rekening mee houden wanneer u dit product gebruikt, 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 na 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 ileostoma, 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 leegt en 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)

Vocht- en zoutbehoefte

Vocht

Met een ileostoma verliest u veel vocht met de ontlasting. Daarom is het 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 (afhankelijk van het volume van het kopje). 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.

Zout

Naast vocht verliest u bij veel dunne ontlasting ook veel zouten via de ontlasting. Om het zoutverlies aan te vullen kan een royaal gebruik van keukenzout (natrium) en zoutrijke producten noodzakelijk

zijn. Gebruik zoutrijke producten royaal en goed verspreid over de dag.
Drop is geen zoutleverancier. In drop wordt namelijk geen gebruik gemaakt van keukenzout, maar van salmiakzout.

Maak bij ongewenst gewichtsverlies met name gebruik van de zoutrijke producten die tevens veel calorieën bevatten zoals: • Bacon • Cervelaatworst • Chips en zoutjes • Haring • 48+(smeer)kaas • Ontbijtspek • Rookworst • Salami

Bij ongewenst gewichtstoename of bij een te hoog gewicht wordt aangeraden gebruik te maken van de zoutrijke producten die weinig calorieën leveren zoals: • Bouillon • Curry • Ketjap, zoet en zuur • Groentesap/tomatensap • Heldere soep • 20+ en 30+(smeer)kaas • Rauwe ham • Rookvlees • Smaakverfijner • Soepversterker • Tomatenketchup

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

Wanneer u veel dunne ontlasting heeft en u te weinig zout met de voeding binnenkrijgt, kan dit tot problemen leiden. Ga om die reden nooit over op een natriumbeperkt (zoutbeperkt) dieet zonder overleg met uw specialist en/of diëtist.

De volgende klachten kunt u ervaren bij een zouttekort:

- Braken
- Misselijkheid
- Ernstige hoofdpijn
- Opgeblazen gevoel
- Verwardheid

High output stoma

Er kan ook sprake zijn van een te hoge stomaproductie (>1000-1500 ml/24 uur langer dan 2-3 dagen), we noemen dit een high output stoma. Dit merkt u als u veel vaker dan gewoonlijk het stomazakje moet legen en de ontlasting erg dun is. Als deze situatie een paar dagen achter elkaar bestaat, kan dit tot uitdroging leiden.

Oorzaken voor een high output kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Medicatie en/of antibioticagebruik
- Roken
- Buikgriep en/of darminfectie
- Een te hoge inname van vocht
- Te weinig beschikbare dunne darmlengte (wanneer uw stoma hoog op dunne darm is aangelegd)

Gevolgen van een high output stoma

Door de hoge stomaproductie is er een verhoogd risico op uitdroging/vocht- en zouttekort door het grote verlies van vocht en zout via de stoma. Wanneer de hoge stomaproductie lang aanhoudt (langer dan 3 dagen), bestaat er naast

uitdroging ook een verhoogd risico op het ontwikkelen van ondervoeding doordat het lichaam onvoldoende kans heeft om de voedingsstoffen goed op te kunnen nemen.

Door een hoge stomaproductie kunnen sommige medicijnen onvoldoende opgenomen worden waardoor de werking minder is. Denk hierbij bijvoorbeeld aan medicijnen verpakt in capsules of met een langzaam oplosbaar laagje. Ook de anticonceptiepil is bij een hoge stomaproductie onbetrouwbaar.

De volgende klachten kunt u ervaren bij een vochttekort:

- Dorst
- Droge slijmvliezen/droge mond
- Droge huid
- Verminderde eetlust
- Sufheid/lusteloosheid
- Verwardheid
- Snel gewichtsverlies
- Donkergekleurde (en soms stinkende) urine en wanneer u weinig plast (<1 liter per 24 uur)

Wanneer u klachten herkent van vochttekort of zouttekort, neem dan contact op met de stomaverpleegkundige, uw behandelend arts of diëtist.

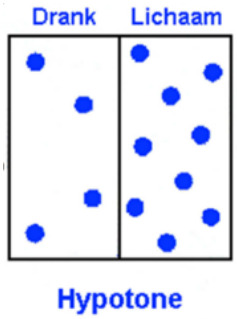
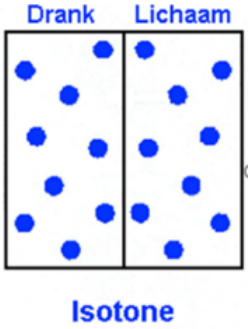
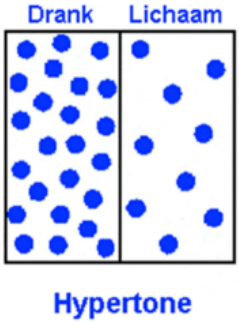
Behandeling van high output of dreigende high output stoma (HOS)

Onderstaande HOS adviezen gelden voor een ileostoma en niet voor een jejunumstoma, daarvoor gelden andere adviezen.
Bij een HOS of wanneer dit dreigt te ontstaan, is het belangrijk om eerst te kijken naar de oorzaak en deze, indien mogelijk eerst te behandelen. Daarnaast zijn adviezen t.a.v. drinkvocht en gebruik van psylliumvezels van belang.

Vocht

Gebruik maximaal 2000-2500 ml drinkvocht per dag en zoals eerder genoemd: verdeel de dranken goed over de dag en bij voorkeur in combinatie met een zetmeel-en vezelrijk product. Met drinkvocht wordt bedoeld alles wat vloeibaar is. Denk aan alle vloeibare dranken en voeding zoals soep, bouillon, vruchtenmoes, pap, vla, ijs, maar ook drinkvoeding.

Ook *wat* u drinkt is van belang. Er zijn verschillende soorten vocht die voor vermindering van ontlasting kunnen zorgen. Dit zijn de zogenaamde isotone dranken*. Deze dranken met de juiste hoeveelheid suiker (koolhydraten) en zout zorgen ervoor dat vocht en zout via de darm beter wordt opgenomen in het lichaam.
Er zijn ook dranken die voor toename van ontlasting kunnen zorgen. Dit zijn de zogenaamde hypertone dranken ** en hypotone dranken ***. Bij mensen met veel dunne ontlasting kan het drinken van hypertone en hypotone dranken het water- en zoutverlies via de ontlasting bevorderen. Dit zorgt voor een toename van de ontlasting en daarmee meer verlies van vocht en zout. Zie voor een overzicht onderstaande tabel.

Hypotone dranken***	Isotone dranken*	Hypertone dranken**
		
Dit zijn dranken met een lagere concentratie aan suikers en/of zouten dan de vloeistoffen in ons lichaam	Dit zijn dranken met dezelfde concentratie aan koolhydraten en/ of zouten als in ons lichaam	Dit zijn dranken met een hogere concentratie aan suikers en/of zouten dan de vloeistoffen in ons lichaam.
Zorgt voor toename van ontlasting	Zorgt voor vermindering van ontlasting	Zorgt voor toename van ontlasting
Maximaal 500-1000 ml per dag	Dagelijks in ieder geval 1000-1500 ml	Maximaal 500-1000 ml per dag
< 250 mosmol/l	**250 – 325 mosmol/l**	**> 325 mosmol/l**
• water • thee en koffie zonder suiker of met minder dan 6 gram suiker per 100 ml • light frisdrank • suikervrije limonade (bijv. Slimpie) • sportdrank met minder dan 6 gram koolhydraten per 100 ml (kijk hiervoor op de verpakking)	• ORS • groente- en tomatensap waaraan uzelf extra zout heeft toegevoegd, • bouillon, soep • karnemelk, yoghurt naturel • melk (met mate i.v.m. grotere hoeveelheid melksuiker/lactose dan in zure melkproducten • aanmaaklimonade met 6 tot 8 gram koolhydraten per 100 ml bereid product (kijk hiervoor op de verpakking) • thee/koffie/espresso met 6-8 gram suiker per 100 ml • isotone sportdrank met 6-8 gram koolhydraten per 100 ml (kijk hiervoor op de verpakking)	• vruchtensap, vruchtenmoes • frisdrank (met suiker) • energy sportdrank met meer dan 8 gram koolhydraten per 100 ml (kijk hiervoor op de verpakking) • aanmaaklimonade met meer dan 8 gram koolhydraten per 100 ml bereid product (kijk hiervoor op de verpakking) • thee of koffie met meer dan 8 gram suiker per 100 ml • waterijs, roomijs • Melkproducten gezoet; o.a. vla vruchtenyoghurt of kwark, pap, chocolademelk ed. • Medische drinkvoeding

Psylliumvezels

Psylliumvezels (psylliumzaad of Metamucil, te koop bij drogist of apotheek) kan gebruikt worden om de ontlasting in te dikken en de frequentie te verminderen. De psylliumvezels kunnen ook gebruikt worden om harde ontlasting soepeler te maken. Om het gewenste effect van dit middel te bereiken is er verschil in de manier van innemen.

Om te dunne ontlasting vaster te maken

Start met het gebruik van 1 zakje psylliumvezels per dag. Bij onvoldoende werking kunt u dit uitbreiden naar 2x per dag.
Doe de inhoud van het zakje psylliumvezels in half schaaltje yoghurt, vla of appelmoes, roer dit goed en neem onmiddellijk in. Indien u geen yoghurt of vervanging lust, los dan de inhoud van het zakje op in een half glas water en neem onmiddellijk in. Het middel dikt in zodat er een gelachtige substantie ontstaat.
Gebruik de psylliumvezels direct na een maaltijd en drink daarna een half uur niets.
Let op! Dit advies is in tegenstelling tot wat er in de bijsluiter vermeldt staat.

Andere medicatie

In de vrije verkoop (supermarkt en drogist) zijn verschillende diarreeremmers zoals bijvoorbeeld Loperamide verkrijgbaar. Gebruik diarree remmende medicatie alleen op voorschrift van uw behandelend arts en/of stomaverpleegkundige.

Samengevat:

Bij een (dreigende) high output kunt u de volgende stappen zelf ondernemen:

- Beperk vochtinname tot maximaal 2000-2500 ml per dag, waarbij de voorkeur uitgaat naar isotone dranken (minimaal 1000-1500 ml hiervan gebruiken)
- Blijft u klachten houden, dan moet u contact opnemen met uw behandelend arts en/of stomaverpleegkundige. In overleg met hen kunt u starten met psylliumvezels op de hierboven beschreven manier.
- Ga niet zonder overleg starten met Loperamide of andere diarree remmende medicatie!

Toegenomen zout-en vochtverlies

Niet alleen bij hogere stomaproductie, maar ook bij braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer treedt er extra zout-en vochtverlies op. Bovendien kan er sprake zijn van verminderde eetlust waardoor de inname van vocht en zout lager is. Een extra zout-en vochtaanvulling kan dan noodzakelijk zijn. Naast uw gebruikelijke voeding kan O.R.S. (Oral Rehydration Salts) opgelost in water een goede aanvulling zijn. Deze oplossing bestaat uit onder andere water, suiker en zout. Door O.R.S. te gebruiken worden tekorten voorkomen. Het is verkrijgbaar bij apotheek en drogist. Neem contact op met uw arts of diëtist bij vragen over het gebruik van O.R.S.

Buitenland

Wanneer u in (sub)tropische landen verblijft, heeft u te maken met hogere temperaturen en met andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor is het gevaar van waterdunne ontlasting extra aanwezig en dus een vocht-en zouttekort. Neem geen onnodige risico's. Maak geen gebruik van:

- IJs en ijsblokjes
- Ongekookt leidingwater
- Ongeschild fruit
- Rauwe groenten
- Rauw vlees en rauwe vis

Zorg er bovendien voor dat u altijd O.R.S. , bouillontabletten en/of zouttabletten bij u heeft. O.R.S. is te verkrijgen bij drogist of apotheek. Zouttabletten kunt u via een recept verkrijgen bij een apotheek (wel voor eigen kosten).

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen stel deze dan aan uw behandelend diëtist.

© Netwerk Diëtisten MDL (maag-, darm- en leverziekten)

De inhoud van deze brochure is in samenwerking met werkgroep MDL chirurgie van het Netwerk Diëtisten MDL tot stand gekomen

NETWERK DIËTISTEN MDL
MAAG DARM EN LEVERZIEKTEN