

Voedingsadvies bij colostoma

(Stoma dikke darm)



DIËTISTEN

 **MARIA
MIDDELARES**

GezondheidsZorg met een Ziel

Bij een colostoma zijn de richtlijnen van een gezonde voeding geldig. Probeer regelmatig voeding uit, ook zaken die in het begin moeilijker verteren. Mogelijk lukt dit na verloop van tijd wel. Het is niet de bedoeling om een streng dieet te volgen. Hou rekening met de richtlijnen en varieer voldoende.

Zorg voor een goede en vlotte stoelgang met onderstaande tips:

- Kies voor een vezelrijke voeding: volkoren/bruin brood, groenten, vruchten, volkoren deegwaren, zilvervliesrijst, peulvruchten, aardappelen, noten.
- Drink voldoende: 2 liter per dag, bij voorkeur water.
- Beweeg voldoende: wees actief binnenshuis of maak, indien mogelijk, regelmatig een wandeling.





Bepaalde voedingsmiddelen kunnen gas- of geurvorming geven. Deze klachten zijn onschadelijk, maar vaak onprettig of ongewenst. Onderstaande voedingsmiddelen worden best vermeden bij klachten.

- Extra gasvormende voedingsmiddelen zijn koolsoorten, prei, ui en knoflook, peulvruchten, spruiten, paprika, koolzuurhoudende dranken en bier.
- Extra geurvormende voedingsmiddelen zijn prei, ui, knoflook, peulvruchten, vis, eieren en vitamine-B supplementen.

De stoelgang kan een andere kleur hebben door het eten van bijvoorbeeld spinazie of rode biet, of door het innemen van ijzersupplementen. Dit is volkomen normaal.

Voedingsmiddelen die taai, hard of draderig zijn kunnen problemen zoals verstopping geven en zijn best te mijden. Enkele voorbeelden zijn: champignons, asperges, bleekselder, citrusvruchten, taai en draderig vlees, verse ananas, grove rauwkost (selder, wortel, rode kool, witte kool, knolselder), appels, gedroogde vruchten (dadels, pruimen, vijgen), noten en pinda's, inktvis, escargots, kokosproducten.

Enkele weetjes

- Champignons kunnen gemixt gegeten worden bv. champignonsoep, ravioli gevuld met champignons ...;
- Verse ananas geeft soms problemen, ananas uit blik daarentegen niet;
- Van asperges kunnen de topjes in kleine stukjes gegeten worden. Deze zijn minder vezelig en malser;
- Rauwe groenten en noten kunnen klachten geven, maar zijn zeer individueel. Probeer deze producten uit in een kleine hoeveelheid;
- Sla, ontvelde tomaten, geschilde komkommer, rauw witloof en bloemkool worden meestal goed verdragen in kleine hoeveelheden.

Er wordt aangeraden om rustig te eten en te kauwen en het voedsel goed fijn snijden.





AZ Maria Middelaes heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. Deze folder is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze folder vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelaes, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.



Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent
09 246 46 46 | www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be

SAP 20490 | Januari 2022

Volg ons ook op:     