

Voedingsadvies bij ileostoma

(Stoma dunne darm)



DIËTISTEN

 **MARIA
MIDDELARES**

Gezondheids**Zorg** met een Ziel



Gebruik voldoende zout

Bij een ileostoma gaat veel zout verloren. Het is daarom aan te raden om dagelijks extra zout te gebruiken. Onze voeding bevat van nature reeds heel wat zout, maar om een zouttekort te vermijden is het aanbevolen om extra zoutbronnen in te schakelen.

- Strooi ruim keukenzout over de voeding;
- Gebruik voldoende zoutrijke producten. Producten die voor een groot deel het zout in onze voeding leveren zijn brood, vlees, vleeswaren en kaas;
- Zoute chips, zoute koekjes (bv. Tuc®), poedersoep (bv. Minute Soup®), zoutrijk water (bv. Vichy®), sportdranken (bv. Aquarius®) en bouillon (in combinatie met opslorpende beschuit) zijn grote zoutleveranciers.

Indien je problemen hebt met de bloeddruk, overleg dan eerst met je arts hoeveel extra zout je mag innemen.

Drink voldoende

Het is belangrijk om verdeeld over de dag minstens **2 liter vocht** te drinken. Onder vocht wordt zowel water als melk, fruitsappen, limonade en verse soep verstaan. De voorkeur gaat naar water. Zoutrijke vloeistoffen zoals sportdrink (bv. Aquarius®), zoutrijk water (bv. Vichy®), poedersoep (bv. Minute Soup®) en bouillon zijn een ideale aanvulling. Koffie en thee zijn vochtafdrijvend en moeten aangevuld worden met andere dranken.



Bij diarree, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer treedt vochtverlies op en een extra zout- en vochtaanvulling is dan noodzakelijk.

Vermijd voedingsmiddelen die verstopping kunnen veroorzaken

Sommige voedselbestanddelen kunnen de darm afsluiten door propvorming. Dit kan krampen en/of pijn geven alsook misselijkheid of braken.

Voedingsmiddelen die taai, hard of draderig zijn kunnen problemen geven zoals champignons,

asperges, schorseneren, bleekselder, citrusvruchten, taai en draderig vlees, verse ananas, rabarber, grove rauwkost (selder, wortel, rode kool, witte kool, knolselder), erwtjes, maïs, harde appels (bv. Granny Smith), gedroogde vruchten (dadels, pruimen, vijgen), noten en pinda's, inktvis, escargots, kokosproducten zijn best te mijden.

Zacht, rijp fruit mag gegeten worden.

Enkele weetjes:

- Champignons kunnen gemixt gegeten worden (bv. champignonsoep, ravioli gevuld met champignons ...);
- Verse ananas geeft soms problemen, ananas uit blik daarentegen niet;
- Citrusvruchten zonder vellen kunnen wel gegeten worden;
- Van asperges kunnen de topjes in kleine stukjes gegeten worden. Deze zijn minder vezelig en malser;
- Fijn gesneden sla, tomaten, geschilde komkommer, rauw witloof worden meestal goed verdragen in kleine hoeveelheden.

Omdat rauwe groenten en noten soms individuele klachten geven, is het aanbevolen deze producten eerst in kleine hoeveelheden te proberen. Ook erwtjes en maïs laten kleine velletjes achter wat onaangenaam kan zijn bij het ledigen van de stoma.

Er wordt aangeraden om rustig te eten en te kauwen, het voedsel goed fijn snijden voor al de voorgenoemde voedingsmiddelen. Bij verstopping dien je deze voedingsmiddelen geheel te mijden. Ook grote pitten en vezelige vellen worden best vermeden.

Beperken van gasvorming, geurvorming en verkleuring van de ontlasting

Dit is niet helemaal te voorkomen en is een normaal gevolg van de spijsvertering. Deze klachten zijn onschadelijk, maar soms onprettig en ongewenst.

- Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken, zijn: (lang gekookte) koolsoorten, spruiten, prei, ui en knoflook, peulvruchten (zoals bruine en witte bonen), paprika, koolzuurhoudende dranken. Ook kauwgom, te snel eten of praten tijdens het eten kan de gasvorming stimuleren.
- Producten die extra geurvorming kunnen geven, zijn: koolsoorten, prei, asperges, ui en knoflook, peulvruchten, vis, eieren en vitamine-B supplementen.
- Producten die verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken, zijn: spinazie, bieten en ijzerpreparaten.



Indikken van de stoelgang met zetmeelrijke voeding

Wanneer de stoelgang zeer vloeibaar is, kan deze wat vaster gemaakt worden door regelmatig zetmeelrijke voeding te eten zoals een rijpe banaan, zachte droge koekjes zoals Madeleines, beschuiten, Nic-nac koekjes, Tuc® koekjes, Vitabis®, Betterfood®...

Let ook op: pikante voeding, koffie, ui en look, sorbitolen, vruchtensappen, een grote hoeveelheid fruit of rauwe groenten en lang gekookte koolsoorten kunnen de darmassage versnellen.

Een algemene regel hierbij is: probeer zoveel mogelijk te eten zoals vroeger. Je lichaam staat al jaren op een bepaald voedingspatroon en daar veranderen we liever niet teveel aan. Anders breng je je lichaam in de war. Wel is het aan te raden om de hoger beschreven richtlijnen in acht te nemen. Je zal zien dat je nog heel gevarieerd en lekker kan eten.

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 20491 | Januari 2021

Volg ons ook op:     