



Voedingsadvies bij een colostoma

Wat is een colostoma?

Een colostoma is een kunstmatige uitgang op de dikke darm. Na het aanleggen van een colostoma is het volgen van een speciaal dieet niet nodig. In deze folder vindt u informatie over gasvorming, geurvorming en verkleuring met daarbij een aantal praktische tips over de voeding.

Voedingsadvies

Om te zorgen dat uw ontlasting de juiste vastheid (=consistentie) heeft, is het van belang om de volgende adviezen op te volgen:

- **Gebruik voldoende vocht.** Dat wil zeggen: 1 ½ tot 2 liter vocht verdeeld over de dag. Dit komt overeen met de inhoud van 12 tot 16 kopjes.
- **Gebruik voldoende voedingsvezels.** Voedingsvezel heeft de eigenschap om water op te nemen en vast te houden waardoor de ontlasting een goede vastheid krijgt. Voedingsvezel komt voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebread, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, peulvruchten en zilvervliesrijst.
- **Gewicht.** Zorg ervoor dat uw gewicht ongeveer gelijk blijft. Extreme schommelingen kunnen op den duur problemen geven met het stoma en de verzorging ervan.

Gasvorming, geur en kleur

Gas- en geurvorming zijn niet helemaal te voorkomen. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering. Het gebruik van de hieronder vermelde producten hoeft u niet te vermijden. Houdt u er echter wel rekening mee dat het mogelijk is dat er gasvorming, geurvorming en/of verkleuring optreedt. De mate waarin dit gebeurt kan per persoon verschillen.

Gasvorming

Een aantal producten kan extra gasvorming veroorzaken. Dit zijn:

- koolsoorten
- spruiten
- prei
- uien
- peulvruchten
- nieuwe aardappelen
- komkommer
- paprika
- onrijpe banaan
- meloen
- koolzuurhoudende dranken en bier.

Ook grote hoeveelheden vruchtensap, suiker en producten met veel suiker of gezoet met sorbitol kunnen last veroorzaken. De lucht die vaak ongemerkt wordt ingeslikt komt voor een deel in het stomazakje terecht. Het is van belang om rustig te eten, zodat er minder kans is op het inslikken van lucht. Ook bij het kauwen van kauwgom en bij het roken wordt vaak ongemerkt lucht ingeslikt.

Geurvorming

Er zijn ook producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken, zoals:

- koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn
- prei
- uien en knoflook
- peulvruchten
- vis
- eieren
- vitamine B-tabletten.

Verkleuring

Verkleuring van de ontlasting kan met name veroorzaakt worden door:

- spinazie
- bieten
- ijzerpreparaten.

Meer informatie

Heeft u nog vragen over uw dieet, neemt u dan contact op met de afdeling Diëtetiek tussen 09.00 en 10.00 uur. Telefoonnummer 0251-265138