



Dieetadvies bij een ileostoma

Wat is een ileostoma?

Een ileostoma is een kunstmatige uitgang op de dunne darm. Deze is aangelegd omdat de dikke darm is verwijderd of (tijdelijk) niet gebruikt wordt. In de dikke darm vindt gewoonlijk indikking van de ontlasting plaats en worden zout en vocht weer in het lichaam opgenomen. De ontlasting die via het ileostoma het lichaam verlaat, is over het algemeen dun tot brijig.

Zout- en vochtbehoefte

Als u een ileostoma hebt, verliest u veel vocht en zout (natrium, NaCl = keukenzout) met de ontlasting. Onderstaande klachten kunnen wijzen op een zout- en/of vochttekort.

Klachten bij zouttekort

- vermoeidheid
- misselijkheid
- duizeligheid.
- prikkelbaarheid
- slaapstoornissen
- concentratiestoornissen
- spierkrampen
- snel gewichtsverlies

Wanneer u deze klachten heeft, gebruik dan extra zout of zoutrijke voedingsmiddelen.

Klachten bij vochttekort

- dorst
- sufheid
- vermoeidheid
- verminderde eetlust

Wanneer u deze klachten heeft, ga dan na of u wel 2 tot 2½ liter drinkt.

Zoutbehoefte en ongewenste gewichtstoename

Om het verlies van zout (natrium) met de ontlasting aan te vullen wordt u geadviseerd extra zout te gebruiken. Keukenzout kunt u ruim over uw voeding strooien. Ook andere producten kunnen helpen het zouttekort te voorkomen. Een aantal zoutrijke producten bevat echter ook veel calorieën (energie). Gebruik deze producten bij ongewenste gewichtstoename met mate. Extreme schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met het ileostoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan.

Ga nooit over op een natriumbeperkt (zoutbeperkt) dieet zonder overleg met uw specialist en/of diëtist.

Producten die veel zout en weinig calorieën leveren:

- keuzenzout, zeezout, knoflookzout, selderijzout, uienzout, sesamzout
- Aromat
- ketjap, zoet en zout
- Maggi
- tomatenketchup
- curry
- rookvlees
- rauwe ham
- 20+ en 30+ (smeer) kaas
- groentesap/ tomatensap
- bouillon
- heldere soep

Producten die veel zout én veel calorieën leveren:

- bacon
- cervelaatworst
- salami
- ontbijtspek
- 48+ (smeer) kaas
- rookworst
- gezouten noten, pinda's, chips en zoutjes
- haring

Drop is geen goede zoutleverancier. Een grote hoeveelheid drop heeft zelfs een averechts effect.

Vochtbehoefte

Het is belangrijk om, verdeeld over de dag, 2 tot 2½ liter te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 16 tot 20 kopjes. Onder vocht worden niet alleen dranken verstaan. Alle vloeibare producten worden meegerekend zoals soep, yoghurt, pap en vla. U kunt controleren of u voldoende drinkt door de inhoud van het aantal kopjes, bekertjes en glazen van een dag bij te houden op een lijst. Aan het einde van de dag kunt u nagaan of u 2 tot 2½ liter vocht heeft gebruikt.

Als de urine heldergeel ziet en minimaal 1 liter per 24 bedraagt, heeft u voldoende gedronken.

Gebruik ongeveer 14 à 15 gram zout per dag. Een gemiddelde Nederlandse voeding bevat 9 gram zout. Aan de hand van de bijgevoegde lijst kunt u beoordelen of u voldoende zout *extra* gebruikt. Als ezelsbruggetje kunt u ook de onderstaande richtlijn volgen:

Gebruik voor elke portie ontlasting (stomazakje 1/3 gevuld = ± 200 ml) 1 glas vocht en 1 gram zout extra bovenop uw gewone voeding.

inhoudsmaten

1 bord	250 ml
1 glas	150 ml
1 beker	200 ml
1 schaalpje	150 ml
1 soepkop	200 ml
1 kopje	125 ml

Meet de inhoud van uw eigen servies om te controleren of de genoemde hoeveelheden kloppen.

Algemene adviezen

Eet rustig en kauw goed

Na het aanleggen van een ileostoma mag u alles eten en drinken. Het is wel belangrijk om rustig te eten, het voedsel goed fijn te snijden en goed te kauwen. Dit geldt met name voor onderstaande producten:

- asperges
- bleekselderij
- champignons
- maïs
- zuurkool
- grove, harde rauwkost zoals knolselderij en wortel
- noten en pinda's
- taai en draderig vlees
- citrusfruit, verse ananas
- gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen en pruimen
- kokosproducten, popcorn en amandelspijs

Vastheid van de ontlasting

Voor een betere indikking van de ontlasting is het belangrijk om de voeding en het drinkvocht goed te spreiden over de dag. Wanneer de ontlasting te dun is, kan drinkvocht met een zetmeelrijk product worden gecombineerd. Bijvoorbeeld een cracker of beschuit met beleg of een zoute biscuit.

Een grote maaltijd vlak voor het slapen gaan, kan 's nachts de ontlasting bevorderen en de nachtrust eventueel verstoren.

Ongewenst gewichtsverlies

Indien u meer dan 3 kilo in 1 maand of meer dan 6 kilo in 6 maanden afvalt, is dat ongewenst gewichtsverlies. Om dit tegen te gaan is extra energie (calorieën) in de voeding nodig. Die energie wordt vooral geleverd door vetten. Ook is het belangrijk voldoende bouwstoffen (eiwitten) in uw voeding te gebruiken.

Veel energie komt voor in:

- volle melkproducten, milkshakes, ijs en (ongeklopte) slagroom
- roomboter en margarine
- kaas, worst, noten en salades
- vette vis
- koek, gebak, cake en chocolade
- suiker, druivensuiker

Veel eiwit komt voor in:

- melk, melkproducten en kaas
- vlees, vis, kip en ei
- peulvruchten en sojaproducten
- pinda's en noten

Indien uw gewicht blijft dalen ondanks het toevoegen van bovenstaande voedingsmiddelen, neemt u dan contact op met uw diëtist.

Gas-, geur- en kleurvorming

Gas- en geurvorming zijn niet helemaal te voorkomen. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering. De mate waarin gasvorming, geurvorming 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 zonnodig rekening mee houden, zoals bij een feestje, een verjaardag of een avondje uit.

Gasvorming

Een aantal producten kan extra gasvorming veroorzaken. Dit zijn:

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

Ook grote hoeveelheden vruchtensap, suiker en producten met veel suiker of gezoet met sorbitol kunnen last veroorzaken. 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

Producten die verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken:

- spinazie
- bieten
- ijzerpreparaten.

Bijzondere situaties

Bij diarree, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer treedt extra vocht- en zoutverlies op. Bovendien kan er sprake zijn van eetlustvermindering waardoor de inneming van vocht en zout minder is. Een extra vocht- en zoutaanvulling is dan noodzakelijk. Naast uw gebruikelijke voeding kan Oral Rehydration Salts (O.R.S.) opgelost in water een goede aanvulling zijn. De oplossing bestaat uit water, suiker en zout. O.R.S. is verkrijgbaar bij apotheek en drogist. Meer informatie hierover kunt u krijgen bij uw specialist en/of diëtist.

Buitenland

Wanneer u in tropische of subtropische landen verblijft, heeft u te maken met hogere temperaturen en met andere hygiënische omstandigheden.

Hierdoor is het gevaar van diarree extra aanwezig. Neem geen onnodige risico's.

Maak geen gebruik van:

- ongekookt leidingwater
- ijs en ijsblokjes
- rauw vlees en rauwe vis
- rauwe groenten
- ongeschild fruit.

Zorgt u er bovendien voor dat u altijd de volgende producten bij u hebt:

- bouillon- of zouttabletten
- Oral Rehydration Salts (O.R.S.)

Meer informatie

Indien u nog vragen heeft over uw dieet, neemt u dan contact op met de afdeling Diëtetiek tussen 9.00 en 10.00 uur. Telefoonnummer 0251-265138.

Zoutgehalte van voedingsmiddelen

0,1 - 0,2 gram zout

- 1 snee knäckebröd 0,1 gram zout
- 1 creamcracker 0,1 gram zout
- 1 plak ontbijtkoek 0,1 gram zout
- 1 beschuit 0,1 gram zout
- 1 glas melk of melkproducten 0,2 gram zout

0,3 - 0,5 gram zout

- 1 snee brood 0,4 gram zout
- 1 snee licht roggebrood 0,3 gram zout
- 1 plak kaas 0,4 gram zout
- 1 plak vleeswaren (gemiddeld) 0,4 gram zout
- 1 theelepel sambal oelek (3 g) 0,3 gram zout
- 1 zakje/schaaltje zoutjes/chips 0,4 gram zout
- 4 zoute biscuits 0,5 gram zout

0,6 - 1 gram zout

- 1 snee donker roggebrood 0,6 gram zout
- 1 croissant 0,9 gram zout
- 2 plakjes rookvlees 1 gram zout
- 1 plak rauw ham 0,9 gram zout
- 1 glas tomatensap 1 gram zout
- 10 olijven 1 gram zout
- 1 theelepel gomasio 0,8 gram zout
- 1 appel flap 0,8 gram zout
- 1 worstebroodje 1 gram zout
- 1 bamibal 1 gram zout
- 1 broodje hamburger 1 gram zout
- 1 vietnamese loempia 1 gram zout

1,1 - 2 gram zout

- 1 plak geitenkaas 1,1 gram zout
- 1 zure haring 1,5 gram zout
- 1 lekkerbekje 1,9 gram zout
- 1 glas bouillon 1,5 gram zout
- 1 eetlepel ketjap manis 1,5 gram zout
- 1 theelepel strooiaroma (2 g) 1,1 gram zout
- 1 saucijzenbroodje 1,4 gram zout
- 1 nasibal 1,6 gram zout
- 1 kroket 1,1 gram zout
- 1 slaatje 1,3 gram zout
- 1 mini pizza 1,7 gram zout

Meer dan 2 gram zout

warme maaltijd ongezouten 1 gram zout

warme maaltijd normaal gezouten 3 - 5 gram zout

1 afgestreven theelepelt zout 3 gram zout

1 zouttablet van 1 gram 1 gram zout

1 bord soep 3 gram zout

1 frikadel 2,2 gram zout

1 loempia 2,3 gram zout

1 bokking (\pm 110 gram) 4,5 gram zout

1 zoute haring 5,5 gram zout

Voorbeeld van een zoutverrijkt en vochtverrijkt dagmenu

Ontbijt

2 sneetjes bruin brood, besmeerd
belegd met 1 plakje rauwe ham
1 plak kaas of smeerkaas
1 glas melk of karnemelk
2 koppen thee

In de loop van de morgen

1 snee bruin brood, besmeerd
belegd met 1 plak kaas of smeerkaas
1 glas melk of karnemelk
2 koppen thee of koffie

Lunch

2 sneetjes bruin brood, besmeerd
belegd met 4 plakjes rookvlees
1 glas bouillon
2 koppen thee

In de loop van de middag

1 glas tomatensap met extra zout
1 portie fruit
1 beschuit, besmeerd
belegd met 1 plak kaas of smeerkaas
2 koppen thee of koffie

Warme maaltijd

(normaal gezouten)
2 tot 3 aardappelen
3 tot 4 opscheplepels groente
stukje vlees met jus
een schaalte yoghurt of vla
1 portie fruit
1 beker drinken
extra zout strooien

In de loop van de avond

2 koppen thee of koffie
2 glazen fris
1 schaalte chips of 2 blokjes kaas