

# Dieetadvies bij een continent ileostoma

Kock Pouch

ijssel land  
ziekenhuis

Samen maken we het verschil.

[ysl.nl](http://ysl.nl) 010 258 5000

Patiënteninformatie

## Dieetadvies bij een continent ileostoma

Na een operatie waarbij een continent ileostoma is aangelegd, is het belangrijk om op uw voeding te letten. Dat zorgt ervoor dat de katheter open blijft. Het helpt ook bij het herstel na de operatie.

De eerste dagen na de operatie gebruikt u alleen vloeibare voeding. U mag steeds een beetje meer eten. Om verstopping te voorkomen gebruikt u de eerste 6 weken ook weinig vezelige voeding.

### Dag 1 (de dag van de operatie)

Neem alleen voeding die helder vloeibaar is:

- Thee, koffie zonder melk
- Bouillon
- Water, limonade, appelsap
- Drinkvoeding op sapbasis

### Dag 2 t/m 4

Neem alleen gladde vloeibare voeding:

- Thee of koffie
- Bouillon of gladde soep
- Water, limonade, appelsap
- Yoghurt, vla, pap
- Melkproducten
- Gladgemalen warme maaltijd
- Drinkvoeding

### Vanaf dag 5 tot 6 weken

Voeding kan uitgebreid worden naar vaste voeding:

- Groenten en fruit moeten wel gepureerd worden
- Eet 6 keer per dag een kleine portie
- Vermijd voeding die draderig is of moeilijk verteerbaar is, zoals:
  - Popcorn, zaden, noten en pitten
  - Taai en draderig vlees
  - Vellen van worst of vis met graten

- Groente met harde nerven, rauwkost, vezelige draderige groenten zoals asperges, bleekselderij, schorseneren, zuurkool, taugé, draderige sperziebonen en snijbonen, peulvruchten, doperwten, maïs, rabarber, paddenstoelen en champignons
- Fruit met pit en schil, partjes citrusfruit, verse ananas, bessen, druiven, kiwi, kokosproducten, gedroogde vijgen, rozijnen, krenten, dadels en pruimen
- Noten, pinda's en amandelspijs
- Gebakken aardappelen en patat
- Smeerkaas
- Kokosproducten
- Gebakken aardappelen

## **Voeding na 6 weken**

Vanaf 6 weken na de operatie mag u weer alles eten. Let wel op het volgende:

- Eet rustig
- Snijd uw eten klein
- Kauw goed
- Drink iets bij elke maaltijd
- Het is vooral belangrijk goed op te letten bij voeding die draderig is of moeilijk verteerbaar is (zie vorige alinea).

## **Algemene voedingsadviezen**

### **Goede voeding voor herstel**

Goede voeding helpt bij uw herstel. Uw lichaam heeft na de operatie extra energie en bouwstoffen nodig.

### **Voordelen van goed eten**

- Uw wond herstelt sneller
- U heeft minder kans op infecties
- U behoudt spiermassa en conditie

## **Calorieën**

Na de operatie verbruikt uw lichaam meer energie. U heeft daarom meer calorieën nodig. De diëtist helpt u om te bepalen wat u nodig heeft.

## **Eiwitten**

Eiwitten zijn belangrijk voor uw herstel. Eiwitten zitten in de volgende producten:

- Vlees, kip, vis
- Eieren
- Melk en melkproducten
- Kaas
- Vegetarische vleesvervangers

## **Extra voedingsadviezen bij een continent ileostoma**

### **Drink veel**

Het is belangrijk om de hele dag veel te drinken. Hierdoor droogt uw lichaam niet uit. Het vochtverlies via een continent ileostoma is vaak hoger.

Volg daarom de volgende adviezen:

- Drink elke dag 2 tot 2,5 liter vocht.  
Vocht is alles wat vloeibaar is. Bijvoorbeeld koffie of thee, maar ook soep, yoghurt, vla en pap.
- Verdeel het drinken over de dag.
- Minimaal 2 liter. 2 Liter is ongeveer 13 kopjes van 150 ml.

### **Metten van de hoeveelheid vocht**

Om te meten of u genoeg vocht binnen krijgt, kunt u een maatbeker gebruiken. Het kan ook helpen om op te schrijven wat u drinkt. Wanneer u weinig plast of uw urine donker van kleur is gebruikt u te weinig vocht. Ook als u dorst heeft, suf bent, vermoeid bent of minder trek heft, gebruikt u waarschijnlijk te weinig vocht.

Drink dan de hele dag vaker kleine slokjes!

Bij sporten, braken, zweten, koorts en warm weer verliest u meer vocht en zout. Neem ook dan extra dranken en zout.

## **Gebruik extra zout**

Doe extra zout over uw warme eten, of gebruik bijvoorbeeld ketjap, maggi en aromaat. Hier zit ook zout in. Extra zout is nodig om extra verlies via de continent ileostoma aan te vullen.

### Producten met veel zout:

- Tomatenketchup en curry
- Zoute vleeswaren zoals rookvlees, rauwe ham, bacon, ontbijtspek, salami en worstsoorten
- Alle soorten kaas
- Haring en gezouten vis
- Groentesap en tomatensap
- Bouillon en soep
- Aromaat, ketjap
- Chips en zoutjes
- Drop helpt niet om het zout aan te vullen. In drop zit geen keukenzout. Ook niet in zoute drop.

### Klachten als u te weinig zout binnenkrijgt:

- Dorst
- Droge mond
- Droge huid
- Minder zin om te eten
- Suf zijn
- Nergens zin in hebben
- Onrustig zijn
- Verward zijn
- Kramp in uw spieren
- Snel afvallen

Overleg altijd met uw arts of diëtist als u al een zoutbeperkt of natriumarm dieet heeft of wilt gaan volgen.

## **Lucht in de pouch**

Met een ileostoma laat u ook windjes, maar dan via de stoma. Hierdoor komt er lucht in de pouch. Dit gebeurt

bijvoorbeeld met eten, kauwgom kauwen, drinken met een rietje, bij roken en door te praten tijdens het eten.

Als u eet, eet dan rustig. Dan is er minder kans om lucht in te slikken tijdens het eten.

Sommige producten vormen extra lucht. Dit kan zorgen voor geluiden en vervelende geur. U kunt deze producten wel gewoon eten.

Als u in sommige situaties geen of minder geluiden of geur wilt, kunt u de volgende producten minder of niet gebruiken:

- Peulvruchten, maïs, ui, knoflook, prei, spruiten en koolsoorten die lang gekookt zijn
- Dranken met koolzuur en bier
- Eieren
- Vis
- Vitamine B-tabletten

## Andere klachten

### Geur-, gas- en kleurvorming

Gas-, geur- en kleurvorming zijn niet helemaal te voorkomen. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering. De mate waarin gasvorming, geurvorming en/of verkleuring van ontlasting ontstaat, kan per persoon verschillen. Het gebruik van de hieronder vermelde producten hoeft u niet te vermijden. U kunt er zo nodig wel rekening mee houden, zoals bij een feestje, een verjaardag of een avondje uit.

#### Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken

- Bier
- Koolsoorten
- Koolzuurhoudende dranken
- Paprika
- Peulvruchten
- Prei
- Spruiten
- Uien en knoflook

De lucht die, vaak ongemerkt, tijdens het eten wordt ingeslikt kan ook gasvorming veroorzaken. Om dit tegen te gaan is het belangrijk om rustig te eten. Dan is er minder kans op het inslikken van lucht. Ook bij het kauwen van kauwgom, bij roken en praten tijdens een maaltijd wordt vaak lucht ingeslikt.

#### Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken

- Eieren
- Koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn
- Peulvruchten
- Prei
- Uien en knoflook
- Vis
- Vitamine B-tabletten

#### Producten die verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken

- Bieten
- IJzerpreparaten
- Spinazie

### **Pouchitis**

Soms raakt het slijmvlies in de pouch ontstoken. U merkt dat aan:

- Pijn
- Waterdunne ontlasting
- Soms bloed in de ontlasting

De arts geeft meestal antibiotica. Na de kuur kan een probioticum ervoor zorgen dat u minder kans heeft op een nieuwe ontsteking van de pouch.

Een probioticum is een melkproduct met speciale melkzuurbacteriën. Dit heet ook wel LGG.

## Vitaminetekort

Bij een continent ileostoma kan een tekort aan vitamines ontstaan. Vaak krijgt u daarom injecties met vitamine B12. Overleg dit met uw arts.

## Extra verlies van vocht en zout

Bij diarree, braken, veel zweten of koorts verliest u extra vocht en zout. Dan kan ORS helpen. ORS is Oral Rehydration Salts. Dit koopt u bij apotheek of drogist. Bel uw huisarts als u klachten blijft houden.

## In het buitenland

In tropische landen is de kans op diarree groter. Neem geen onnodige risico's:

- Drink geen leidingwater
- Eet geen ijs
- Vraag om drankjes zonder ijsblokjes
- Eet geen ijsblokjes
- Eet geen fruit met schil of rauwe groente
- Eet geen rauw vlees of vis

## Neem altijd mee op reis

- ORS
- Bouillontabletten
- Eventueel zouttabletten

### Verder nog van belang

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.

#### Ontdek Mijn IJsselland

De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten [mijn-ijsselland](#)

#### Aanbevolen websites

Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners [aanbevolen-websites](#)

#### IJsselland Folders

Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App [folder app](#)