Voedingsadviezen bij een ileostoma en High Output Stoma (HOS)

ijsselland ziekenhuis

Samen maken we het verschil.

ysl.nl 010 258 5000

Patiënteninformatie

Voedingsadviezen bij een ileostoma

In deze folder geven wij u adviezen over de voeding bij een ileostoma.

Een ileostoma is een kunstmatige uitgang van de dunne darm op de buik. De stoma is aangelegd omdat de dikke darm is verwijderd of (tijdelijk) niet wordt gebruikt. In de dikke darm wordt de ontlasting 'ingedikt' en worden vocht en zout weer in het lichaam opgenomen. Als u een ileostoma heeft, gebeurt dit niet. Daarom is de ontlasting die via de ileostoma het lichaam verlaat over het algemeen zacht en brijig of zelfs waterdun. Doordat de ontlasting meer en dunner is, verliest u extra vocht en zout.

Na de operatie waarbij een ileostoma wordt aangelegd, komt de stoma binnen 24 uur op gang.
Een vloeibare hoeveelheid van circa 1200 ml per 24 uur is in de eerste week na de operatie normaal. In de volgende twee tot drie maanden dikt de ontlasting in, tot minder dan 1000 ml per dag. Hierbij leegt u een stomazakje gemiddeld 4 tot 6 keer per 24 uur.

Na het aanleggen van een ileostoma is het volgen van een speciaal dieet niet nodig. U mag alles eten en drinken.
De basis van de voeding is een gezonde voeding.
Kijk voor richtlijnen over gezonde voeding op de website van het voedingscentrum:
https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.asp

Er zijn wel een aantal dingen waar u rekening mee kunt houden. Deze beschrijven we hieronder:

1. Vastheid van de ontlasting

Voor een betere opname van vocht is het belangrijk om het drinkvocht goed te spreiden over de dag. Ook wordt aangeraden om voeding te gebruiken met voldoende voedingsvezels.

Voedingsvezels zijn onverteerbare voedselbestanddelen. Veel voedingsmiddelen bevatten van nature voedingsvezels. Denk hierbij aan producten zoals groente, fruit, peulvruchten, aardappelen, bruin- en volkorenbrood, volkorencrackers, volkoren- en meergranenpasta, zilvervliesrijst.
Check u voldoende vezels gebruikt:
https://www.samengezond.nl/eet-jij-genoeg-vezels-doe-de-test/

Voedingsvezels kunnen onder andere water opnemen en vasthouden. De ontlasting kan hierdoor beter indikken.

Wanneer de ontlasting te dun is, kunt u drinkvocht met een zetmeel- en vezelrijk product combineren. Bijvoorbeeld een volkoren boterham, cracker/beschuit met beleg of een zout koekje (zoals Tuc).

2. Eet rustig en kauw goed

Na het aanleggen van een ileostoma mag u alles eten en drinken. Het kan voorkomen dat voedingsmiddelen onverteerd in het stomazakje terecht komen. Om eventuele verstopping van de stoma te voorkomen is het belangrijk om:

- rustig te eten,
- het voedsel goed fijn te snijden en
- goed te kauwen.

Dit geldt met name voor onderstaande producten:

- Fruit met pit en schil, partjes citrusfruit, ananas, bessen, druiven, kiwi, kokosproducten, gedroogde vijgen, rozijnen, dadels en pruimen.
- Groente met harde nerven, rauwkost, vezelige draderige groenten: asperges, bleekselderij, schorseneren, zuurkool, rabarber, taugé, draderige sperzie- en snijbonen, doperwten, mais, sla, champignons en peulvruchten.
- Noten, zaden of pitten.
- Taai en draderig vlees, vis met graten.

3. Gas-, geur- en kleurvorming

Er zijn voedingsmiddelen die gas- en geurvorming en verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken. Dit is normaal bij de spijsvertering. De mate waarin gasvorming, geurvorming en/of verkleuring van de ontlasting ontstaat, is bij iedereen anders.

Het gebruik van de producten die we hieronder noemen is niet verboden. U kunt hier zo nodig wel rekening mee houden wanneer u dit product gebruikt, zoals bij een feestje, verjaardag of een avondje uit.
Als u klachten heeft van bepaalde voedingsmiddelen, dan hoeft dit niet iedere keer zo te zijn. Probeert u het product dan na enkele weken nogmaals uit.

3a. Gasvorming

De hoeveelheid gas die bij de spijsvertering ontstaat, wordt individueel bepaald door onder andere darmbacteriën.
Bij de aanleg van de ileostoma verandert dit niet. De ene persoon heeft gewoon meer gasvorming dan de andere.

Gasvorming of winderigheid wordt voor het grootste deel veroorzaakt door ingeslikte lucht. Vooral bij tegelijkertijd praten en eten wordt veel lucht ingeslikt.
Ook bij kauwgom kauwen, drinken door een rietje, roken, nervositeit en het dragen van een slecht passend gebit is dit het geval. Deze ingeslikte lucht komt er via de stoma weer uit.

Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken:

- Bier
- Knoflook
- Koolsoorten
- Koolzuurhoudende dranken
- Paprika
- Peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, linzen, doperwten)
- Prei
- Spruiten
- Uien

3b. Geurvorming

Sommige producten kunnen een sterke geur aan de ontlasting geven. Dit gebeurt ook bij mensen zonder stoma. Als u het stomazakje op tijd leegt en vervangt en het stomazakje goed passend is, komen er geen geuren vrij. Een koolstoffilter in het stomazakje neemt eventuele geuren op.

Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken:

- Eieren
- Knoflook
- Koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn

- Peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, linzen, doperwten)
- Prei
- Uien
- Vis
- Vitamine B-tabletten

3c. Kleurvorming
Door de natuurlijke kleurstoffen in voeding kan de ontlasting verkleuren. Producten die verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken:

- Bieten (rood)
- Donkergroene bladgroenten zoals spinazie, andijvie en boerenkool (donkergroen of zwart)
- IJzerpreparaten (zwart)

Vocht- en zoutbehoefte

Vocht
Met een ileostoma verliest u veel vocht met de ontlasting. Daarom is het belangrijk om 2 tot 2,5 liter verdeeld over de dag te drinken. Dit is hetzelfde als ongeveer 16 tot 20 kopjes (afhankelijk van de inhoud van het kopje).

Onder vocht worden niet alleen dranken verstaan.
Alle vloeibare producten worden meegerekend, zoals water, frisdrank, koffie/thee, soep, yoghurt/vla en pap.
U kunt zelf in de gaten houden of u voldoende drinkt. Als uw urine kleurloos of lichtgeel is, drinkt u voldoende. Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.

Zout

Naast vocht verliest u bij veel dunne ontlasting ook veel zouten via de ontlasting. Om het zoutverlies aan te vullen kan het noodzakelijk zijn om veel keukenzout (natrium) en zoutrijke producten te gebruiken. Gebruik zoutrijke producten royaal en goed verspreid over de dag.
Let op, drop is geen zoutleverancier. In drop wordt namelijk geen gebruik gemaakt van keukenzout, maar van salmiakzout.

Maak bij ongewenst gewichtsverlies met name gebruik van de zoutrijke producten die tevens veel calorieën bevatten zoals: • Bacon • Cervelaatworst • Chips en zoutjes • Haring • 48+(smeer)kaas • Ontbijtspek • Rookworst • Salami

Bij ongewenste gewichtstoename of bij een te hoog gewicht raden we aan zoutrijke producten te gebruiken die weinig calorieën leveren, zoals: • Bouillon • Curry • Ketjap, zoet en zuur • Groentesap/tomatensap • Heldere soep • 20+ en 30+(smeer)kaas • Rauwe ham • Rookvlees • Smaakverfijner • Soepversterker • Tomatenketchup

Extreme schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met de ileostoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename of gewichtsafname kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan.

Wanneer u veel dunne ontlasting heeft en u te weinig zout met de voeding binnenkrijgt, kan dit tot problemen leiden. Ga daarom nooit over op een zoutbeperkt (natriumbeperkt) dieet zonder overleg met uw specialist en/of diëtist.

Bij een zouttekort kunt u de volgende klachten ervaren:

- Braken
- Misselijkheid
- Ernstige hoofdpijn
- Opgeblazen gevoel
- Verwardheid

High output stoma

Er kan ook sprake zijn van een te hoge stomaproductie (meer dan 1000-1500 ml in 24 uur, en langer dan 2-3 dagen).
We noemen dit een high output stoma. Dit merkt u als u veel vaker dan gewoonlijk het stomazakje moet legen en de ontlasting erg dun is. Als deze situatie een paar dagen achter elkaar duurt, kan dit tot uitdroging leiden.

Oorzaken voor een high output kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Medicatie en/of antibioticagebruik
- Roken
- Buikgriep en/of een darminfectie
- Een te hoge inname van vocht
- Te weinig beschikbare dunne darmlengte (wanneer uw stoma ‘hoog’ op de dunne darm is aangelegd)

Gevolgen van een high output stoma

Door de hoge stomaproductie is er een verhoogd risico op uitdroging/vocht- en zouttekort door het grote verlies van vocht en zout via de stoma.
Wanneer de hoge stomaproductie lang aanhoudt (langer dan 3 dagen), bestaat er naast uitdroging ook een verhoogd risico op ondervoeding.

Het lichaam heeft dan niet voldoende kans om de voedingsstoffen goed op te kunnen nemen.

Door een hoge stomaproductie kunnen sommige medicijnen onvoldoende worden opgenomen waardoor de werking minder is. Denk bijvoorbeeld aan medicijnen verpakt in capsules of met een langzaam oplosbaar laagje. Ook de anticonceptiepil is bij een hoge stomaproductie onbetrouwbaar.

Bij een vochttekort kunt u de volgende klachten ervaren:

- Dorst
- Droge slijmvliezen/droge mond
- Droge huid
- Verminderde eetlust
- Sufheid/lusteloosheid
- Verwardheid
- Snel gewichtsverlies
- Donkergekleurde (en soms stinkende) urine en wanneer u weinig plast (<1 liter per 24 uur)

Wanneer u klachten herkent van vochttekort of zouttekort, neem dan contact op met de stomaverpleegkundige, uw behandelend arts of diëtist.

Behandeling van high output of dreigende high output stoma (HOS)

De volgende HOS adviezen gelden voor een ileostoma en niet voor een jejunumstoma. Daarvoor gelden vaak andere adviezen.

Bij een HOS, of wanneer een HOS dreigt te ontstaan, is het belangrijk om eerst te kijken naar de oorzaak en deze oorzaak zo mogelijk eerst te behandelen. Daarnaast zijn adviezen t.a.v. drinkvocht en gebruik van voeding belangrijk.

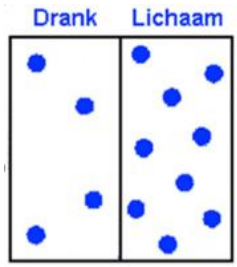
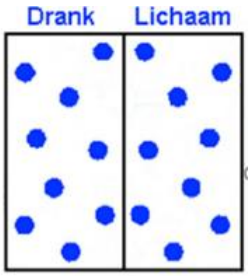
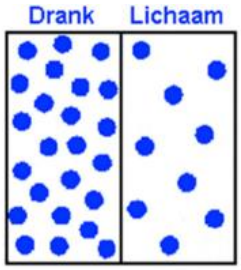
Vocht

Gebruik maximaal 2000 ml drinkvocht per dag. Bij meer drinken om het verlies aan te vullen zal de stomaproductie toenemen.
Met drinkvocht wordt bedoeld: alles wat vloeibaar is. Denk aan alle vloeibare dranken en voeding zoals soep, bouillon, vruchtenmoes, pap, vla, ijs, maar ook drinkvoeding.

Ook wat u drinkt is van belang.

Er zijn verschillende soorten vocht die voor vermindering van ontlasting kunnen zorgen. Dit zijn de zogenaamde isotone dranken*. Deze dranken met de juiste hoeveelheid suiker (koolhydraten) en zout zorgen ervoor dat vocht en zout via de darm beter worden opgenomen in het lichaam.

Er zijn ook dranken die voor toename van ontlasting kunnen zorgen. Dit zijn de zogenaamde hypertone dranken ** en hypotone dranken ***.
Bij mensen met veel dunne ontlasting kan het drinken van hypertone en hypotone dranken het water- en zoutverlies via de ontlasting bevorderen. Dit zorgt voor een toename van de ontlasting en daarmee meer verlies van vocht en zout.

 Hypotone	 Isotone	 Hypertone
Hypotone dranken ******* Dit zijn dranken met een lagere concentratie aan suikers en/of zouten dan de vloeistoffen in ons lichaam.	**Isotone dranken** ***** Dit zijn dranken met dezelfde concentratie aan koolhydraten en/of zouten als in ons lichaam.	**Hypertone dranken** ****** Dit zijn dranken met een hogere concentratie aan suikers en/of zouten dan de vloeistoffen in ons lichaam.
< 250 mosmol/l	**250 – 325 mosmol/l**	**> 325 mosmol/l**
Toename van ontlasting	Vermindering ontlasting	Toename van ontlasting
Maximaal 500 tot 1000 ml per dag	**Minimaal 1000 ml per dag**	**Maximaal 500 tot 1000 ml per dag**

• water • thee en koffie zonder suiker • suikervrije frisdrank en limonade • zuivel met zoetstof bv Optimel • sportdrank, (< 250 mosmol/l)	• ORS • groente- en tomatensap waaraan uzelf extra zout heeft toegevoegd • bouillon, soep • zuivel naturel, bij voorkeur karnemelk, yoghurt, kwark ipv melk Max 3x per dag • isotone sportdrank bv AA drink iso lemon (290-320 mosmol/l)	• vruchtensap, vruchtenmoes • thee of koffie met suiker • frisdrank, limonade met suiker • zuivel met suiker; vla vruchtenyoghurt of kwark, pap, chocolademelk etc. • roomijs, waterijs • drinkvoeding • sportdrank, (>325 mosmol/l)

Tabel verdeling drinkvocht: hypotoon, isotoon, hypertoon

Voeding

- Verdeel de hoeveelheid vocht en voeding over de dag, minimaal 6 eet/drink momenten per dag
- Gebruik bij voorkeur vaste voeding
- Maak gebruik van zetmeelrijke voeding om de ontlasting te doen indikken, bijvoorbeeld zoute koekjes of stokjes, chips of een cracker met kaas

Voedingsvezels

Voedingsvezels zijn op te delen in twee soorten:

- Onoplosbare vezels (in bijvoorbeeld rauwkost, bonen, volkoren producten, noten en zaden). Deze kunt u bij een high output stoma beter beperken. Ze zijn bulkvormend en verkorten de passagetijd door de darm.

- Oplosbare vezels (in bijvoorbeeld linzen, psyllium, haver, guar en agar) zijn aan te raden bij een high output stoma. Deze vormen een soort gel. De ontlasting dikt ervan in en de maagontlediging en darmpassagetijd worden vertraagd. Bij voeding is het soms lastig om de hoeveelheid oplosbare vezels te verhogen. Een aanvulling met een preparaat van psylliumvezels is dan een mogelijkheid.

Wat zijn psylliumvezels?
Psylliumvezels (psylliumzaad of Metamucil) zijn te koop bij de drogist of apotheek. Het kan worden gebruikt om de ontlasting in te dikken en de frequentie te verminderen. De psylliumvezels kunnen ook worden gebruikt om harde ontlasting soepeler te maken.

Om het gewenste effect van dit middel te bereiken is er verschil in de manier van innemen.

- Start met het gebruik van 1 zakje psylliumvezels per dag. Bij onvoldoende werking kunt u dit uitbreiden naar 2x per dag.
- Doe de inhoud van het zakje psylliumvezels in een half schaaltje yoghurt, vla of appelmoes, roer dit goed en neem het onmiddellijk in.
  Indien u geen yoghurt of vervanging lust, los dan de inhoud van het zakje op in een half glas water en drink dit onmiddellijk op. Het middel dikt in zodat er een gelachtige substantie ontstaat.
- Gebruik de psylliumvezels direct na een maaltijd en drink daarna een half uur niets.

Let op! Dit advies is bewust anders dan wat in de bijsluiter staat vermeld.

Andere medicatie
Bij de supermarkt en drogist zijn verschillende diarreeremmers, zoals Loperamide, verkrijgbaar.
Gebruik diarree remmende medicatie alleen op voorschrift van uw behandelend arts en/of stomaverpleegkundige!

Samengevat:
Bij een (dreigende) high output kunt u de volgende stappen zelf ondernemen:

- Beperk vochtinname tot maximaal 2000 ml per dag, waarbij de voorkeur uitgaat naar isotone dranken (minimaal 1000 ml hiervan gebruiken)
- Blijft u klachten houden, neem dan contact op met uw behandelend arts en/of stomaverpleegkundige.
  In overleg met hen kunt u starten met psylliumvezels op de hierboven beschreven manier.
- Start niet zonder overleg met Loperamide of andere diarree remmende medicatie!

Toegenomen zout-en vochtverlies

Niet alleen bij een hogere stomaproductie, maar ook bij braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer treedt extra zout- en vochtverlies op. Bovendien kan er sprake zijn van minder eetlust waardoor de inname van vocht en zout lager is. Een extra zout-en vochtaanvulling kan dan noodzakelijk zijn.
Naast uw gebruikelijke voeding kan O.R.S. (Oral Rehydration Salts) opgelost in water een goede aanvulling zijn. Deze oplossing bestaat uit onder andere water, suiker en zout. Door O.R.S. te gebruiken worden tekorten voorkomen. Het is verkrijgbaar bij apotheek en drogist.

Neem contact op met uw arts of diëtist bij vragen over het gebruik van O.R.S.

Buitenland

Wanneer u in (sub)tropische landen verblijft, heeft u te maken met hogere temperaturen en met andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor is het gevaar van waterdunne ontlasting extra aanwezig en dus een vocht- en zouttekort. Neem geen onnodige risico's.
Maak geen gebruik van:

- IJs en ijsblokjes
- Ongekookt leidingwater
- Ongeschild fruit
- Rauwe groenten
- Rauw vlees en rauwe vis

Zorg er bovendien voor dat u altijd O.R.S., bouillontabletten en/of zouttabletten bij u heeft. O.R.S. is te verkrijgen bij drogist of apotheek. Zouttabletten kunt u via een recept verkrijgen bij een apotheek (wel voor eigen kosten).

Stoma App

In de **Stoma App** (website Stomavereniging) vindt u praktische adviezen voor de ileostoma.

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**

DIE.009 / 221225.AA