



Voedingsadviezen bij een high output ileostoma

U ontvangt deze informatie omdat u een ileostoma heeft. Wanneer het ileostoma meer dan 1500ml produceert spreken we van een "high output stoma" en gelden specifiekere adviezen. De ontlasting kan variëren van 1,5 tot wel 4 - 6 liter per dag. Om de hoeveelheid ontlasting te verminderen en het risico op uitdroging te verkleinen, zijn er belangrijke adviezen over de vochtinname en het gebruik van zout in de voeding.

Om uitdroging te voorkomen is het belangrijk dat de darm genoeg vocht en zout opneemt. Extra drinken helpt dan niet altijd. Door teveel of de verkeerde dranken te drinken kan de ontlasting toenemen en kunt u uitdrogen. Van uitdroging krijgt u dorst waardoor u vervolgens nog meer wilt drinken.

Welke dranken kunt u het beste drinken?

Drink bij voorkeur isotone dranken. Deze bevatten ongeveer dezelfde hoeveelheid suikers en/of zouten als het bloed en worden hierdoor snel door het lichaam opgenomen.

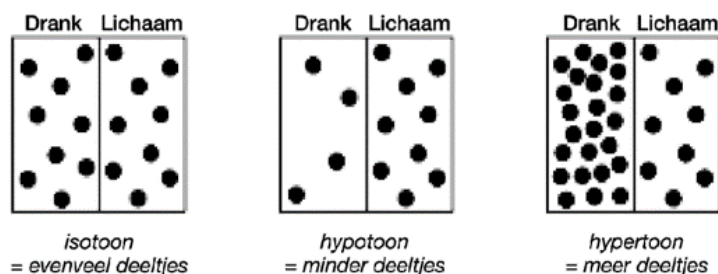
Voorbeelden van isotone dranken zijn Oral Rehydration Salts (ORS), groente- en tomatensap waaraan u zelf een mespuntje extra zout toevoegt, isotone sportdranken met 6-8 gram koolhydraten per 100ml, bouillon, melk en karnemelk.

Dranken waar weinig suikers en/of zouten in zitten (hypotone dranken) of waar juist veel suikers en/of zouten in zitten (hypertone dranken) kunnen een toename van ontlasting veroorzaken en dus meer verlies van vocht en zout via het stoma. Het advies is daarom de inname van hypotone en hypertone dranken te beperken.

Voorbeelden van hypotone dranken zijn water, thee en koffie zonder suiker, light frisdranken, limonade met zoetstof en sportdranken met minder dan 6 gram koolhydraten per 100ml. Het advies is om deze dranken te beperken tot maximaal 500ml per dag, dus ongeveer 3 glazen.

Voorbeelden van hypertone dranken zijn vruchtensappen, frisdranken, chocolademelk, thee en koffie met meer dan 2 klontjes suiker per kop, energy sportdranken met meer dan 8 gram koolhydraten per 100ml en medische drinkvoedingen. Het advies is om deze dranken te beperken tot maximaal 500ml per dag, dus ongeveer 3 glazen.

Ter illustratie:



Voedingsadviezen bij een high output ileostoma



Zetmeel

Maak royaal gebruik van zetmeelrijke producten zoals brood, beschuit, aardappelen, pasta, soepstengels en rijst. Zoutjes (Tuc, zoute stokjes) zijn prima om tussendoor te gebruiken, deze bevatten naast zetmeel ook zout. Zetmeelrijke producten hebben een vochtbindend vermogen, waardoor de ontlasting kan indikken. Beperk het gebruik van koek, snoep, zoet beleg, honing, stroop en suiker. Deze producten kunnen laxerend werken.

Zout

Mensen met een ileostoma krijgen meestal het advies extra zout te gebruiken. Omdat de dikke darm ontbreekt verliest u zout en vocht met de ontlasting. Zoutgebrek leidt tot bijvoorbeeld: dorst, droge slijmvliezen/droge mond, droge huid, verminderde eetlust, sufheid/lusteloosheid, rusteloosheid, verwardheid, snel gewichtsverlies. Uw diëtist kan met u de voeding bespreken en passende adviezen omtrent het zoutgebruik geven.

Het verlies van zout kunt u aanvullen door extra zout te gebruiken. U kunt keukenzout over uw eten strooien. Ook andere producten kunnen u helpen het zouttekort te voorkomen.

Goede zoutleveranciers zijn bijvoorbeeld:

- Keukenzout en smaakmakers zoals Aromat, ketjap (zout en zoet), Maggi, tomatenketchup en curry
- Bouillon, heldere soep
- Tomatensap/groentesap (evt. met nog toevoeging van een mespuntje zout)
- Vleeswaren en (smeer)kaas
- Chips, zoute stokjes en pretzels

Drop is geen goede zoutleverancier. In drop wordt namelijk geen gebruik gemaakt van keukenzout, maar van salmiakzout (ammoniumchloride).

Sommige zoute producten leveren veel calorieën (energie). Neemt uw gewicht snel toe, gebruik dan weinig van onderstaande producten:

- Vleeswaren zoals: bacon, ontbijtspek, cervelaat, salami en rookworst
- 48+ (smeer)kaas
- Chips en zoutjes
- Haring en andere gezouten vissoorten

Als u (volledige) sondevoeding gebruikt, is het goed om te weten dat sondevoeding weinig zout bevat. Voor een royale inname van zout zal het dan nodig zijn om dit via de sonde extra toe te dienen. De diëtist zal u hierover een passend advies geven.

In sommige situaties kunt u extra veel zout en vocht verliezen. Dit gebeurt onder andere bij diarree, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer. Maar ook bij het sporten verliest u meer vocht en zout dan normaal. Het aanvullen van vocht en zout kan dan (in overleg met een diëtist of de stomaverpleegkundige) noodzakelijk zijn. Naast uw gebruikelijke voeding kan Oral Rehydration Salts (ORS) opgelost in water een goede aanvulling zijn. De oplossing bestaat onder andere uit water, suiker en zout. Het is verkrijgbaar bij de apotheek en drogist.