



Isotone dranken

Isotone dranken bevatten nagenoeg dezelfde deeltjes (suiker en zouten) als het lichaamsvocht, waardoor vocht beter wordt opgenomen in het lichaam. Dit is vooral belangrijk bij een high output ileostoma en/of darmfalen. Bij deze aandoeningen is het belangrijk om het gebruik van hypotone en hypertone dranken te beperken.

Dranken die geen zout en suikers bevatten (hypotoon) en dranken die veel suikers bevatten (hypertoon) worden niet goed opgenomen in de dunne darm. Wanneer u deze dranken veel gebruikt, stimuleert u water- en zoutverlies via de ontlasting, stoma of fistel.

Isotone dranken bevatten zes tot acht gram koolhydraten per 100 ml dranken.

Overzicht isotone dranken

Hypotoon < 6 gram kh/ 100 ml	Isotoon 4-8 gram kh/ 100 ml	Hypertoon > 6 gram kh/ 100 ml
(kraan)water	ORS, bouillon, soep eigen recept: 50 tot 100 cc limonadesiroop, 1 liter water, mespuntje zout	
thee, koffie zonder suiker	thee, koffie (125 ml) met 2 zakjes suiker of 2 schepjes Fantomalt	
suikervrije limonade, light frisdrank	sterk verdunde limonade (10 ml in 100 ml water)	gewone limonade, frisdrank met suiker, waterijs
	ice-tea (zonder koolzuur)	
	tomatensap groentesap	vruchtensappen, vruchtenmoes
	melk (eventueel lactosevrij) karnemelk	gezoete melkproducten roomijs
	drinkvoeding met lage osmolariteit i.o.m. diëtist, bv Nutridrink Protein of Nutridrink (MF)	Protino, sommige drinkvoedingen (met name compacte, energieverrijkte varianten)
hypotone sportdranken (<6 gram kh/ 100ml), bv sportwater varianten	isotone sportdrank (6-8 gram kh/ 100ml), bv AA drink Isotone, Extran isotoon, Gatorade isotoon, Aquarius Isotonic, Isostar isotoon)	energierijke sportdranken (> 8 gram kh/ 100ml), bv Energy, High Energy varianten



Osmolariteit

De concentratie van een drank wordt uitgedrukt in osmolariteit' = deeltjesdichtheid. Deze wordt bepaald door de hoeveelheid en soort van de opgeloste deeltjes zoals suikers en zouten in een drank.

Het lichaam is het beste in staat om vocht met dezelfde hoeveelheid deeltjes (deeltjesdichtheid) als die van het bloed op te nemen via de darmen. Als er veel meer of veel minder deeltjes in het vocht aanwezig zijn dan in het bloed, zal extra vocht en/of zout worden uitgescheiden en verloren gaan. In het onderstaande schema is te zien dat de hoeveelheid deeltjes in het lichaam steeds hetzelfde is. Alleen isotone dranken bevatten net zo veel deeltjes als het lichaam. Deze worden het makkelijkst opgenomen in de darmen. Het is daarom belangrijk om zoveel mogelijk isotone dranken te gebruiken, omdat dit de vochtbalans zo min mogelijk verstoort. Hypotone drankjes bevatten minder en hypertone drankjes bevatten meer deeltjes dan het lichaam. Dat verstoort dus de vochtbalans. Dit ziet u schematisch weergegeven in onderstaande tabel met *.

Hypotoon < 6 gram kh/ 100 ml		Isotoon 6-8 gram kh/ 100 ml		Hypertoon > 8 gram kh/ 100 ml	
Drank	Lichaam	Drank	Lichaam	Drank	Lichaam
*	*	*	*	*	*
	*	*	*	*	*
*	*	*	*	*	*
*	*	*	*	*	*
	*	*	*	*	*
	*	*	*	*	*

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze brochure vragen over voeding? Dan kunt u terecht bij de diëtisten van Gelre ziekenhuizen

- **Gelre Apeldoorn**, tel: 055 - 581 80 80
maandag t/m vrijdag 9.00 – 12.00 uur en 13.00 – 14.00 uur
E-mail: dietetiekapeldoorn@gelre.nl
- **Gelre Zutphen**, tel: 0575 - 592 487
maandag t/m vrijdag: 8.30 - 10.00 uur en 13.00 - 14.00 uur
E-mail: dietetiekzutphen@gelre.nl

Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Noteer bij e-mailen uw patiëntnummer of geboortedatum en (meisjes) achternaam.

We willen u er op wijzen dat gegevens die per e-mail worden uitgewisseld niet via een beveiligd systeem gaan. Uw e-mail wordt binnen 2 werkdagen beantwoord.