



Voedingsadviezen bij een colostoma

Een colostoma is een kunstmatige uitgang (stoma) op de dikke darm (colon). Na het aanleggen van een colostoma is het volgen van een speciaal dieet niet nodig. Wel kan de voeding die u gebruikt invloed hebben op de vastheid van de ontlasting of leiden tot gasvorming, geurvorming en verkleuring van de ontlasting. In deze folder vindt u een aantal praktische tips over de voeding bij een colostoma.

Vastheid van de ontlasting

Om te zorgen dat uw ontlasting de juiste vastheid heeft, spelen vocht en voedingsvezels een belangrijke rol.

Vocht

Het is belangrijk om, verdeeld over de dag, 1,5 tot 2 liter te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 12 tot 16 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, bekers en glazen van een dag bij te houden op een lijst. Aan het einde van de dag kunt u nagaan of u 1,5 tot 2 liter vocht heeft gebruikt.

Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.

Voedingsvezel

Voedingsvezel heeft de eigenschap om water op te nemen en vast te houden waardoor de ontlasting een goede vastheid krijgt. Voedingsvezel komt voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, peulvruchten en zilvervliesrijst.

Gewicht

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

Gas-, geur- 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 de ontlasting ontstaat kan per persoon verschillen. Het gebruik van onderstaande producten hoeft u niet te vermijden. U kunt er zondig rekening mee houden bij een feestje, een verjaardag of een avondje uit.



Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken:

- koolsoorten, zoals rode kool, witte kool, spruiten, koolraap
- prei
- paprika
- uien en knoflook
- peulvruchten, zoals witte bonen, bruine bonen, linzen, (split)erwten
- koolzuurhoudende dranken, bier

De lucht die vaak ongemerkt tijdens het eten wordt ingeslikt komt voor een deel in het stomazakje terecht. Om dit tegen te gaan is het van belang om rustig te eten, zodat er minder kans is op het inslikken van lucht. Ook bij het kauwen van kauwgom, bij het roken en het praten tijdens een maaltijd wordt vaak lucht ingeslikt.

Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken:

- koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn
- prei
- uien en knoflook
- peulvruchten, zoals witte bonen, bruine bonen, linzen (split)erwten
- vis
- eieren
- vitamine B-tabletten

Producten die verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken:

- spinazie
- bieten
- ijzerpreparaten

Vragen?

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

Naam diëtist: Datum:

- **Gelre Apeldoorn**, tel: 055 - 581 80 80
maandag t/m vrijdag 9.00 – 12.00 uur en 13.00 – 14.00 uur
- **Gelre Zutphen**, tel: 0575 - 592 487
maandag t/m vrijdag: 8.30 - 10.00 uur en 13.00 - 14.00 uur

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



Meer Informatie

Meer informatie kunt u vinden bij de volgende patiëntenverenigingen en organisatie.

Stomavereniging

Stomavereniging
Postbus 30510
3503 AH Utrecht
Infolijn: 030-6343910
E-mail: info@stomavereniging.nl
Website: www.stomavereniging.nl

Maag Lever Darm Stichting

Postbus 800
3800 AV Amersfoort
Tel: 033 - 752 35 00
E-mail: info@mdls.nl
Website: www.mlds.nl

Voedingscentrum

Voor alle vragen over gezonde voeding, voedselveiligheid en voedselkwaliteit.
Postbus 85700
2508 CK Den Haag
Tel: 070 - 306 88 60
E-mail: info@voedingscentrum.nl
Website: www.voedingscentrum.nl



© CHIODAZ, 2005 De inhoud van deze brochure is samengesteld door de werkgroep CHIODAZ (Chirurgie – Overleg en – werkgroep Diëtisten Academische Ziekenhuizen).

