



# Voedingsadviezen bij een pouch

In deze folder vindt u adviezen over de voeding bij een pouch (ileo-anale anastomose met reservoir). Bij een pouch is de dikke darm weggenomen en is een verbinding gemaakt tussen de dunne darm en de anus. Van het laatste deel van de dunne darm is een reservoir gemaakt, de pouch.

In de dikke darm vindt gewoonlijk indikking van de ontlasting plaats en worden zout en vocht weer in het lichaam opgenomen. Ook wordt in de dikke darm de ontlasting verzameld. Deze reservoirfunctie van de dikke darm kan door het nieuwe reservoir, de pouch, na verloop van tijd grotendeels worden overgenomen. Zeker in het begin is de ontlasting dun tot brijachtig en komt meerdere malen (6x of vaker) per dag.

## Klachten door een zout- en vochttekort

Wanneer een ileostoma is aangelegd, verliest u veel zout en vocht met de ontlasting. Onderstaande klachten kunnen wijzen op een zout en/of vochttekort.

### Klachten bij zouttekort

- vermoeidheid
- duizeligheid
- prikkelbaarheid
- slaapstoornissen
- concentratiestoornissen
- spierkrampen
- snel gewichtsverlies

### Klachten bij een vochttekort

- dorst
- sufheid
- vermoeidheid
- verminderde eetlust

## Zoutbehoefte

Om het verlies van zout met de ontlasting aan te vullen wordt u geadviseerd extra zout te gebruiken. Keukenzout (natriumchloride, afgekort NaCl), kunt u ruim over uw voeding strooien. Ook andere producten kunnen u helpen het zouttekort te voorkomen. Een aantal zoutrijke producten bevatten echter ook veel calorieën(energie). Gebruik deze producten bij ongewenste gewichtstoename met mate.



## Producten die veel zout en weinig calorieën leveren

- keukenzout
- aromaat
- ketjap, zoet en zuur
- maggi
- tomatenketchup
- curry
- rookvlees
- rauwe ham
- 20 + en 30+ (smeer)kaas
- groentesap / tomatensap
- bouillon
- heldere soep

## Producten die veel zout en veel calorieën leveren

- bacon
- cervelaatworst
- salami
- ontbijtspek
- 48+ (smeer)kaas
- rookworst
- chips en zoutjes
- haring

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

Ga nooit over op een natriumbeperkt (zoutbeperkt) dieet zonder overleg met uw specialist en/of diëtist.

## Vochtbehoefte

Het is belangrijk om, verdeeld over de dag, 2 tot 2,5 liter te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 16 tot 20 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 2 tot 2,5 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.

Als de ontlasting steviger van vorm wordt en de frequentie afneemt, zal ook het verlies van zout en vocht met de ontlasting afnemen. In deze situatie hoeft u minder aandacht aan het bovenstaande zout- en vochtadvies te besteden!



## Algemene adviezen

### Vastheid van de ontlasting

Voor een betere indikking van de ontlasting is het belangrijk om de voeding en het drinkvocht goed te spreiden over de dag. Wanneer de ontlasting te dun is, kan drinkvocht met een zetmeelrijk product worden gecombineerd. Bijvoorbeeld een cracker met hartig beleg, een beschuit met hartig beleg of een zoute biscuit.

Een grote maaltijd vlak voor het slapen gaan kan 's nachts de ontlasting bevorderen en de nachtrust eventueel verstoren.

### Gasvorming

Gasvorming, ofwel winderigheid, is niet helemaal te voorkomen. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering. De mate waarin gasvorming ontstaat kan per persoon verschillen. Het kan leiden tot ongewenst verlies van de ontlasting.

Het gebruik van onderstaande producten hoeft u niet te vermijden. U kunt er zonodig rekening mee houden, zoals bij een feestje, een verjaardag of een avondje uit.

### Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken:

- koolsoorten
- spruiten
- prei
- paprika
- uien en knoflook
- peulvruchten
- 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.

## Anale irritatie

De huid rond de anus kan schraal en pijnlijk worden door de dunne, frequente ontlasting. Zeker in het begin, als de ontlasting dun en brijchtig en meerdere malen (6x of vaker) per dag komt. Goede preventieve verzorging van de huid rondom de anus is daarom belangrijk. Informatie hierover kunt u krijgen bij uw specialist en/of stomaverpleegkundige.

Anale irritatie wordt niet veroorzaakt door voeding.

Na het aanleggen van een pouch mag u alles eten en drinken. Het is belangrijk een gezonde voeding te gebruiken met voldoende voedingsvezel. Groente, fruit en brood zijn vezelrijke voedingsmiddelen. Voedingsvezel heeft de eigenschap water op te nemen en vast te houden. De ontlasting kan daardoor minder dun worden.



## Pouchitis en probiotica

Pouchitis is een ontsteking van de pouch, die met antibiotica kan worden behandeld. De oorzaak van pouchitis is nog onbekend, maar meerdere factoren waaronder darmbacteriën lijken een rol te spelen.

Momenteel wordt er veel onderzoek gedaan naar de rol van probiotica bij het voorkomen en behandelen van pouchitis. Probiotica zijn speciaal geselecteerde bacterieculturen, die na inneming werkzaam zijn in de darmen. Ze remmen mogelijk de groei van schadelijke bacteriën en virussen. Een nadeel van probiotica is dat ze dagelijks en blijvend ingenomen moeten worden om pouchitis te voorkomen. Niet alle probiotica hebben bovendien hetzelfde effect. We raden u dan ook af om willekeurige probiotica te gebruiken. Het gebruik van probiotica is bovendien voor eigen rekening, het wordt niet vergoed door de zorgverzekeraars.

Neem bij vragen over probiotica contact op met uw arts en/of diëtist.

## Toegenomen zout- en vochtverlies

Bij diarree, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer treedt extra zout- en vochtverlies op. Bovendien kan er sprake zijn van eetlustvermindering waardoor de inneming van zout en vocht lager is. Een extra zout- en vochtaanvulling is dan noodzakelijk. Naast uw gebruikelijke voeding kan Oral Rehydration Salts (O.R.S.) opgelost in water een goede aanvulling zijn. De oplossing bestaat o.a. uit water, suiker en zout. Door O.R.S. te gebruiken worden tekorten voorkomen. Het is verkrijgbaar bij apotheek en drogist.

## Buitenland

Wanneer u in tropische of subtropische landen verblijft heeft u te maken met hogere temperaturen en met andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor is het gevaar van diarree extra aanwezig. Neem geen onnodige risico's. Maak geen gebruik van:

- ongekookt leidingwater
- ijs en ijsblokjes
- rauw vlees en rauwe vis
- rauwe groenten
- ongeschild fruit

Zorg er bovendien voor dat u altijd Oral Rehydration Salts (O.R.S.), bouillontabletten en/of zouttabletten bij u hebt.



## 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.

### Nederlandse Stomavereniging 'Harry Bacon'

Bisonstaete  
Bisonspoor 1230  
3605 KZ Maarssen  
Tel: 0346 - 26 22 86  
E-mail: [info@stomavereniging.nl](mailto:info@stomavereniging.nl)  
Website: [www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl)

### Maag Lever Darm Stichting

Postbus 800  
3800 AV Amersfoort  
Tel: 033 - 752 35 00 en Infolijn: 0900 - 2025625  
E-mail: [info@mlds.nl](mailto:info@mlds.nl) en Infomail: [voorlichting@mlds.nl](mailto:voorlichting@mlds.nl)  
Website: [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)

### Voedingscentrum

Voor alle vragen over gezonde voeding, voedselveiligheid en voedselkwaliteit.  
Postbus 85700  
2508 CK Den Haag  
Tel: 070 - 306 88 88  
E-mail: [info@voedingscentrum.nl](mailto:info@voedingscentrum.nl)  
Website: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)