

Diëtetiek
040 286 4050

Inleiding

Een colostoma is een kunstmatige uitgang op de dikke darm. Na het aanleggen van een colostoma is het volgen van een speciaal dieet niet nodig. Wel kan de voeding die je gebruikt invloed hebben op de vastheid van de ontlasting of leiden tot gasvorming, geurvorming en verkleuring van de ontlasting. Hier vind je informatie over gasvorming, geurvorming en verkleuring met daarbij een aantal praktische tips over de voeding.

Vastheid van de ontlasting

Om te zorgen dat jouw 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.

Je kunt kopjes, bekertjes en glazen van een dag bijhouden op een lijst. Aan het einde van de dag kun je nagaan of je de 1,5 tot 2 liter vocht hebt gebruikt. Wanneer je weinig plast en jouw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat je te weinig hebt 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

Grote schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met het colostoma. Door ongewenste gewichtsverandering kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan.

Gasvorming, geur en kleur

Gas- en geurvorming 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 de hieronder vermelde producten hoeft je niet te vermijden. Je kunt er zonnodig rekening mee houden, zoals bij een feestje, een verjaardag of een avondje uit.

Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken:

De lucht die vaak ongemerkt tijdens het eten wordt ingeslikt komt voor een deel in het stoma zakje 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, roken en praten tijdens een maaltijd wordt vaak lucht ingeslikt.

- Koolsoorten
- Koolzuurhoudende dranken
- Bier
- Nieuwe aardappelen
- Komkommer
- Meloen
- Onrijpe banaan
- Peulvruchten

- Spruiten
- Prei
- Paprika
- Uien en knoflook

De lucht die vaak ongemerkt tijdens het eten wordt ingeslikt komt voor een deel in het stoma zakje 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, roken en praten tijdens een maaltijd wordt vaak lucht ingeslikt.

Producten die extra geur-vorming kunnen veroorzaken:

- Prei
- Uien en knoflook
- Peulvruchten
- Vis
- Eieren
- Vitamine B-tabletten
- Koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn

Producten die verkleuring van de ontlasting kunnen veroorzaken:

- Spinazie
- Bieten
- IJzerpreparaten

Meer informatie

Het voedingscentrum

Bij het Voedingscentrum kun je terecht voor al jouw vragen over gezond en veilig eten én voedselkwaliteit.

Website: www.voedingscentrum.nl

De Maag Lever Darm Stichting

De Maag Lever Darm Stichting zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten.

Website: www.mlds.nl

De Nederlandse Kankerbestrijding

De Nederlandse Kankerbestrijding heeft een voorlichtingscentrum waar veel informatie over kanker en kankerbestrijding beschikbaar is. KWF kanker infolijn 0800-022 66 22 (op werkdagen van 12.00-17.00 uur)

Website: www.kwf.nl

De Nederlandse Stomavereniging

De Nederlandse Stomavereniging is een zelfhulpgroep en belangenvereniging voor mensen met een stoma. De vereniging geeft voorlichting over hoe je zo optimaal mogelijk kunt leven met een stoma. Telefoon: 030-634 39 10

Website: www.stomavereniging.nl

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die008-voedingsadviezen-bij-een-colostoma/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE008
26-05-2022