

Voeding bij een high-output (ileo)stoma



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Inleiding

Er is bij u een stoma op uw dunne darm geplaatst. We spreken van een verhoogde stomaproductie indien u het zakje meer dan 7 keer per dag moet legen. Gebeurt dit niet één keer, maar meerdere dagen achter elkaar, dan spreken we van een high output stoma.

In deze brochure vindt u adviezen over vocht en voeding.

Algemeen

We spreken van een high output stoma wanneer

- de stoma gedurende langere tijd meer dan 1 liter ontlasting per dag produceert;
- er sprake is van veel en dunne ontlasting;
- de productie van de ontlasting moeilijk te regelen is met behulp van vocht en voeding.

Oorzaken

De oorzaken van een verhoogde stomaproductie kunnen o.a. een versnelde darmpassage zijn, waardoor de darm niet voldoende vocht opneemt. Maar ook een te hoog vochtgebruik, infectie, antibiotica of te weinig beschikbare darmlengte (darmfalen) kunnen een oorzaak zijn.

Gevolgen

Een gevolg van een te (lang aanhoudende) hoge stomaproductie is een verhoogd risico op ondervoeding, o.a. doordat er minder voedingsstoffen worden opgenomen. Door een hoge stomaproductie is er tevens een verhoogd risico op uitdrogen en tekort aan belangrijke zouten en ook worden sommige medicijnen minder goed opgenomen waardoor de werking minder is. Denk hierbij aan medicijnen die verpakt zijn in capsules.

Wat zijn de verschijnselen van uitdroging?

- Droge mond en toegenomen dorst
- Indien u minder dan 1 liter plast
- Duizeligheid of flauwvallen
- Vermoeidheid, prikkelbaarheid
- Hoofdpijn
- Donkere, sterk ruikende urine
- Spierkrampen
- Versnelde hartslag

Een zouttekort kun je herkennen aan:

- Rusteloosheid
- Verlies van eetlust, misselijkheid, overgeven
- Vermoeidheid, prikkelbaarheid
- Trillerig, spierzwakte, krampen
- Hoofdpijn

Symptomen van ondervoeding zijn

- Verminderde eetlust en ongewenst gewichtsverlies
- Minder spierkracht, kouwelijk zijn, diarree
- Verminderde afweer met verhoogd infectierisico
- Tragere wondgenezing
- Slaperigheid, vermoeidheid, lusteloosheid
- Duizeligheid
- Depressiviteit, prikkelbaarheid

Voedings- en vochtadviezen bij een hoge stomaproductie

Maak gebruik van kleine frequente (gezonde) maaltijden.

Liever 6 tot 8 keer een kleine maaltijd per dag dan 3 hoofdmaaltijden. De reden hiervoor is dat dit u helpt om de voedingsstoffen beter op te nemen en zorgt ervoor dat de ontlasting meer gebonden.

Eet rustig en kauw goed.

Niet-gekauwde voedselresten versnellen de voedselpassage in de darm en kunnen een stoma verstoppen.

Gebruik dranken en vaste voeding afzonderlijk van elkaar.

Gebruik niet meer dan 150 ml (kleine beker) vocht bij een maaltijd. Drink met name tussen de maaltijden door.

De reden hiervoor is dat de vaste voeding hierdoor langzamer door het maagdarkanaal gaat en helpt om de voedingsstoffen beter op te nemen.

Gebruik voedingsmiddelen die helpen om de ontlasting wat in te dikken.

Op de momenten dat u wat drinkt, kunt u het beste een droog zetmeelrijk product combineren met een eiwitrijk product. Bij droge zetmeelrijke voedingsmiddelen kunt u denken aan brood, crackers, toast, beschuit, rijst, pasta en aardappelen. Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn vlees, vis, kip, ei, kaas, pindakaas, noten.

De zetmeelrijke producten binden het vocht in het maagdarkanaal waardoor het voedsel langzamer passeert, beter verteert en de ontlasting meer indikt. De eiwitrijke voedingsmiddelen zijn met name belangrijk als bouwstof.

Gebruik niet te veel extra vocht, liever niet meer dan 2500 ml per dag.

Het is ook belangrijk om te variëren in wat u drinkt; bijvoorbeeld bouillon, soep, thee of koffie, melk of karnemelk, vruchtensap of limonade. Wel is het belangrijk om het grootste deel van het vocht te halen uit zoutrijke/isotone dranken (dus bouillon, soep of zoutrijke sportdranken, zuivel, groente- of tomatensap met zout).

Beperk het gebruik van hypertone (dranken met veel deeltjes per milliliter) suikerrijke dranken (zoals frisdrank, vruchtensappen) en hypotone dranken zoals water, thee en koffie.

Neem kleine slokjes, goed verdeeld over de dag. Gebruik niet meer dan maximaal twee glazen koolzuurhoudende dranken per dag. Bij voorkeur ook geen ijskoude dranken.

Gebruik extra zout.

Dit helpt het dreigende tekort aan zout aan te vullen en verbetert de opname van vocht en zout, waardoor de stomaproductie vermindert.

Denk hierbij aan zout, ketjap, maggi, ketchup, curry, vleeswaren, (smeer)kaas, gezouten vissoorten.

Gebruik ORS (Oral Rehydration Solution).

Gemiddeld één tot vier zakjes per dag, verdeeld over de dag. Dit helpt uitdrogen voorkomen en diarree te verminderen.

Andere opties zijn isotone sportdranken, soep, bouillon en groente- en tomatensap met een mespuntje zout. Combineer isotone sportdranken altijd met bijvoorbeeld zoutje stokjes of koekjes, chips of een brood- of warme maaltijd.

Beperk de vezels in uw voeding.

Met name de (oplosbare) vezels uit (ongekookte) groente en (ongeschild) fruit, ongezeefde groente- en of vruchtensappen. Dit helpt namelijk de darmactiviteit te verminderen en geeft minder krampen of opgeblazen gevoel. Tevens helpt dit de productie te verlagen.

Beperk voedingsmiddelen met veel suiker.

Omdat deze voedingsmiddelen veel vocht aantrekken, hierdoor wordt de stomaproductie verhoogd.

Beperkt producten als suiker, jam, honing, snoep, chocolade. Maar ook vruchtensap, frisdrank.

Beperk zoetstoffen in suikervrij snoep, kauwgom en light frisdranken, die eindigen op -ol (xylitol, mannitol en sorbitol).

Deze zoetstoffen kunnen de stomaproductie verhogen, omdat deze voedingsmiddelen de passagesnelheid door de darmen verhogen.

Wees voorzichtig met voedingsmiddelen die de hoeveelheid ontlasting kunnen laten toenemen.

Denk hierbij aan uien, knoflook, pepers en scherpe kruiden.

Ook deze producten kunnen de passagesnelheid van de voeding door de darm verhogen.

Verstopping van de stoma voorkomen.

Bij een stoma in de darm moet u geen gebruik maken van draderige, taaie producten, velletjes en pitjes. Vermijd: asperges, bleekselderij, champignons, mais, zuurkool, harde rauwkost, noten en pinda's, taai en draderig vlees, citrusfruit, verse ananas, gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen en pruimen, kokosproducten, popcorn amandelspijs.

Wees voorzichtig met cafeïne en alcohol!

Beperkt de inname van dranken met cafeïne tot 500 ml per dag. Voor vrouwen wordt max. één glas alcohol per dag geadviseerd, voor mannen max. twee glazen per dag.

Wegen

Het is belangrijk dat u niet verder afvalt. Weeg uzelf daarom eens per week. Wanneer uw gewicht gelijk blijft of zelfs stijgt, is uw gebruikte energie voldoende. Daalt uw gewicht, dan is de hoeveelheid energie die u gebruikt niet voldoende.

Vragen en meer informatie

Wanneer deze adviezen niet voldoende helpen of wanneer u meer informatie wenst, kunt u dit bespreken met de diëtist. Indien u geen contact heeft gehad met een diëtist, kunt u een verwijzing vragen bij uw behandelend arts.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (07-19) DIE 461