

## **Aanvullende voedingsadviezen bij een urostoma**

Om huidproblemen en urineweginfectie te voorkomen is bij urostomapatiënten van belang dat de urine lichtzuur is. In vergelijking met vóór de aanleg van het urostoma zal er meer slijm (darmslijm) in de urine aanwezig zijn. Hierdoor wordt de urine minder zuur. Bij een infectie vindt er vaak extra slijmafscheiding plaats. Met name “niet zure” urine geeft aanleiding tot snellere aantasting van het materiaal, sterkere geur van de urine, lekkage en diverse andere problemen. Door de urinestoma goed te spoelen met voldoende urine wordt voorkomen dat het slijm de zuurgraad aantast. Geadviseerd wordt daarom minstens 2 liter drinken en dit goed te verdelen over de dag. Bij het gebruik van voldoende vocht zal de urine lichtgeel of strogeel van kleur zijn.

### **Voedingadviezen met een aanzurende werking voor de urineproductie**

- Producten die veel dierlijk eiwit bevatten, naast vlees ook kaas
- Linzen en peulvruchten
- Beperk gebruik van citrusvruchten en sappen

In principe is de urine geurloos. Een infectie, sterk geconcentreerde urine en medicijnen, alsmede voedingsmiddelen zoals vis en asperges kunnen een bepaalde geur veroorzaken.

#### *Attentie*

In de Europese richtlijn Incontinent Urostomy (2009) wordt vermeld dat gebruik van cranberrysap of capsules een positief effect kan hebben bij klachten van urineweginfectie, geur, huidproblemen of lekkage.

