

## **Algemene voedingsadviezen bij een stoma op de dunne darm**

Nadat een stoma op de dunne darm is aangelegd gelden grotendeels dezelfde voedingsadviezen als voor een gezonde voeding. Wel zijn er voor vocht en zout specifieke richtlijnen, deze krijgt u van de diëtist.

Omdat de voeding van invloed kan zijn op de vastheid van de ontlasting en op sommige kenmerken van de ontlasting, zijn er een aantal adviezen.

### *Algemene voedingsrichtlijnen waarmee u rekening kunt houden*

- Gebruik een volwaardige voeding volgens de richtlijnen goede voeding. U mag alles eten.
- Eet rustig en kauw goed.
- Breng regelmaat aan in uw leef- en eetpatroon.
- Probeer uw gewicht te handhaven. Als u zwaarder wordt, loopt u het risico dat de stomazakjes als gevolg van de huidplooien niet goed blijven zitten.
- Indien u voor de operatie bent afgevallen: gebruik voeding met een verhoogde maaltijdfrequentie om het aanbod aan essentiële voedingsstoffen positief te beïnvloeden en het aanbod van “lege” voedingsmiddelen te beperken. Aansterken en geleidelijke gewichtstoename door opbouw van spiermassa is wel wenselijk.
- Het gebruik van de warme maaltijd tussen de middag kan het voordeel hebben dat u minder kans heeft op grotere hoeveelheden ontlasting in de nacht.
- Wees voorzichtig met voedingsmiddelen waarvan u uit ervaring weet dat u er snel last van krijgt. Echter, u kunt wel voedingsmiddelen uitproberen.

### *Vastheid van de ontlasting*

Het is belangrijk om de voeding en de hoeveelheid drinkvocht goed te verdelen over de dag. Dit zorgt voor een betere indikking van de ontlasting. Wanneer de ontlasting te dun is, kan drinken gecombineerd worden met een zetmeel- en evt. vezelrijk product. U kunt denken aan een volkoren graanproduct, zoals een cracker, (zoute) biscuit of (zoute) koekjes / stokjes.

### *Rustig eten en goed kauwen*

Het is van belang om rustig te eten, producten met een vezelachtige en draderige structuur goed fijn snijden en vooral goed kauwen. Dit geldt met name voor onderstaande producten:

- 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 en amandelspijs

### *Om te weten... gas-, geur-, en kleurvorming*

De invloed van de voeding op gas-, geur-, en kleurvorming van de ontlasting bestaat altijd. Het hoort bij een normaal onderdeel van de spijsvertering. Deze invloeden zijn niet voor iedereen hetzelfde. Van belang is, dat u onderstaande producten vooral gebruikt als het u uitkomt.

*Gasvorming kan ontstaan door:*

- Koolsoorten (spruiten, savooiekool, witte/rode kool, en dergelijke)
- Uisoorten (ui, prei, knoflook)
- Paprika
- Peulvruchten
- Koolzuurhoudende dranken
- Kauwgom kauwen
- Roken
- Praten tijdens het eten

*Geurvorming kan ontstaan door:*

- Koolsoorten, vooral als ze te lang gekookt zijn
- Uisoorten (ui, prei, knoflook)
- Peulvruchten
- Vis
- Eieren
- Vitamine B-tabletten

Zure melkproducten (zoals yoghurt en karnemelk) kunnen een overmatige geur tegengaan.

*Verkleuring kan ontstaan door:*

- Rode bieten: rode ontlasting
- Donker groen gekleurde bladgroenten als spinazie, andijvie en boerenkool: donker groen of zwarte ontlasting
- IJzerpreparaten: zwarte ontlasting

### *Adviezen bij hoge stomaproductie*

Wanneer de ontlasting nog dunner en frequenter is dan normaal is er sprake van diarree. U verliest dan extra vocht en zout.

Adviezen hierbij zijn:

- Eet zo normaal mogelijk.
- Gebruik ORS (oral rehydratie solution) ter verbetering van de opname van het vocht uit de darm.
- Combineer het drinken met een zetmeel- en evt. vezelrijk product.
- Wees matig met het gebruik van vruchtensap.
- Wees alert op klachten van een vocht- en zouttekort. Neem bij twijfel contact op met uw huisarts.

### *Voeding tijdens vakantie*

Tijdens vakanties in het buitenland kunt u de gerechten van dat land proberen. Houdt u aan de voor iedereen geldende adviezen: kijk uit met rauwe groente, ongeschild fruit, niet goed gaar bereid vlees, vis of kip en onverpakt ijs. Vermijd in zuidelijke landen het gebruik van ongekookt water.

Het is raadzaam ORS (oral rehydratie solutie) mee te nemen. Dit poeder is verkrijgbaar bij apotheek of drogist. Opgelost in gekookt water of mineraalwater is het een goed medicijn tegen uitdroging bij diarree.