

Aanvullende voedingsadviezen bij een ileostoma

Bij een ileostoma is de dikke darm verwijderd. Het gevolg hiervan is dat de functie van de dikke darm, namelijk het opnemen van vocht en zout uit de voedingsresten in de darm is weggefallen. De ontlasting die via het ileostoma het lichaam verlaat bevat daardoor veel meer vocht en zout. Daarom is het belangrijk het verlies van vocht en zout via de voeding te compenseren.

Ga nooit over op een zout- of natriumbeperkt dieet zonder overleg met uw specialist of diëtist!

Wanneer u het vocht- en zoutverlies onvoldoende aanvult kunt u klachten krijgen.

De klachten die u krijgt van een zouttekort zijn:

- Vermoeidheid
- Duizeligheid
- Prikkelbaarheid
- Slaapstoornissen
- Concentratiestoornissen
- Spierkrampen
- Snel gewichtsverlies

Klachten die u krijgt van een vochttekort zijn:

- Dorst
- Sufheid
- Vermoeidheid
- Verminderde eetlust

Naast de algemene voedingsadviezen bij een ileostoma, zoals u kunt vinden in de patiënten informatie map stomacare, gelden de onderstaande specifieke richtlijnen.

- Drink verdeeld over de dag 2 - 2½ liter vocht. Als de urine heldergeel ziet en minimaal 1 liter per 24 uur bedraagt, heeft u voldoende gedronken. Is dat niet het geval of heeft u klachten die bij een vochttekort passen, dan kunt een halve liter vocht extra nemen.
- Drink niet teveel waterige dranken achter elkaar. Varieer met wat u drinkt!
- Probeer regelmatig te eten. Het liefst verdeeld in kleinere maaltijden om de 2-3 uur dus 6-8 keer per dag. Gebruik hierbij droge zetmeelproducten zoals: brood, crackers, rijst en pasta.
- Gebruik ongeveer 5-6 gram zout (natriumzout) *extra* per dag. Een gemiddelde Nederlandse voeding bevat 9 gram zout. Aan de hand van de onderstaande lijst kunt u beoordelen of u voldoende extra zout gebruikt. Heeft u klachten die bij een zouttekort passen dan kunt u 1-2 gram zout meer nemen.
- Als ezelsbruggetje kunt u bij een stoma dat veel of weinig loopt ook de onderstaande richtlijn volgen: gebruik voor elke keer dat u uw stomazakje leegt (stomazakje 1/3 gevuld is +/- 150 ml) 1 glas vocht en 1 gram zout extra bovenop uw gewone voeding.

Met behulp van de tabel op de volgende bladzijde kunt u uw voeding met voldoende zout samenstellen. Op veel verpakkingen van voedingsmiddelen kunt u ook lezen wat het zoutgehalte is. Omdat de scheikundige naam voor keukenzout natriumchloride (NaCl) is, wordt het zoutgehalte ook wel aangeduid in de hoeveelheid natrium. Eén gram zout bevat 400 mg natrium.

| | | Zout (gram) | Eiwit (gram) |
|-------|---|------------------------|-------------------------|
| 0,1 - | 1 snee knäckebröd | 0,1 | 1 |
| 0,2 | 1 plak ontbijtkoek | 0,1 | 1 |
| gram | 1 beschuit | 0,1 | 1 |
| zout | 1 cream cracker | 0,1 | 1 |
| | 1 glas melk of melkproduct (150 ml) | 0,2 | 5 |
| | 1 eetlepel gezouten nootjes of pinda's (20 g) * | 0,2 | 5 |
| 0,3 - | 1 sauslepel piccalliij | 0,3 | 0 |
| 0,5 | 1 theelepel gomasio | 0,3 | 1 |
| gram | marmite voor 1 snee | 0,3 | 1 |
| zout | 1 snee licht roggebrood | 0,3 | 2 |
| | 1 plak geitenkaas | 0,3 | 4 |
| | 1 theelepel sambal oelek (3g) | 0,4 | 0 |
| | 10 zoute stokjes | 0,4 | 1 |
| | 4 zoute biscuits | 0,4 | 1 |
| | 1 zakje of schaaltje chips (25 g) * | 0,4 | 2 |
| | 1 plak vleeswaren | 0,4 | 3 |
| | 1 plak 20+/30+ kaas | 0,4 | 6 |
| | 1 plak 40+/48+ kaas * | 0,4 | 5 |
| | 1 snee brood | 0,5 | 3 |
| | 1 snee donker roggebrood | 0,5 | 3 |
| | 1 croissant * | 0,5 | 3 |
| 0,6 - | 1 ansjovis uit olie | 0,6 | 1 |
| 1 | 1 slaatje, bolletje van ca. 50 gram * | 0,6 | 2 |
| gram | 1 handje borrelnootjes (25g) * | 0,6 | 4 |
| zout | 1 rijstevlaai * | 0,6 | 4 |
| | 1 theelepel miso | 0,7 | 1 |
| | 1 plakje rauwe ham | 0,7 | 3 |
| | 1 appelflap * | 0,7 | 4 |
| | 1 opscheplepel zuurkool, rauw | 0,8 | 1 |
| | 2 plakjes rookvlees | 0,8 | 4 |
| | 1 vietnamese loempia * | 0,8 | 4 |
| | 1 kroket * | 0,8 | 7 |
| | 1 glas tomatensap | 0,9 | 1 |

| | | Zout (gram) | Eiwit (gram) |
|----------------------------------|---|---|--|
| 1,1 - 2 gram zout | 10 olijven 1 worstenbroodje * 1 broodje hamburger * 1 theelepel strooiaroma (2 g) 1 saucijzenbroodje * 1 mini pizza * 1 zure haring 1 glas bouillon (150 ml) 1 vegetarische burger 1 portie seitan (75 gram) 1 nasibal * 1 bamibal * 1 frikadel * 1 lekkerbekje * 1 beker of kop soep | 1,1 1,2 1,2 1,2 1,3 1,4 1,5 1,6 1,6 1,6 1,7 1,7 1,7 1,6 1,9 | 1 9 13 0 7 12 12 0 13 15 4 6 10 32 2 |
| meer dan 2 gram zout | 1 eetlepel ketjap manis 1 eetlepel ketjap asin 1 loempia * 3 stokjes saté met saus * 1 bokking, gerookt (± 110 gram) * 1 zoute haring 1 pizza * | 2,1 2,1 2,3 2,3 4,5 2,1-5,5 5,0 | 0 2 11 25 26 14 30 |
| overig | warme maaltijd ongezouten warme maaltijd normaal gezouten 1 afgestreken theelepel zout 1 zakje ORS opgelost in water (300 ml) 1 zouttablet van 1 gram | 1 3-5 2 1,4 1 | 27 27 0 0 0 |

* Deze voedingsmiddelen bevatten relatief veel energie (calorieën). Houd hiermee rekening bij uw keuze, om ongewenste gewichtstoename te voorkomen. Grote schommelingen in gewicht kan klachten geven van uw stoma.