

### **Te hoge stomaproductie**

Tijdens de opname komt het regelmatig voor de stomaproductie bij ileostoma te hoog is. Deze adviezen kunnen bijdragen om de stomaproductie te verminderen.

Drink de met u afgesproken hoeveelheid vocht (maximaal 2,5 liter)!  
Varieer met wat u gebruikt en drink geen grote hoeveelheden in één keer. Drink zo min mogelijk waterige dranken (water, koffie, thee)!  
Eet 6-8 kleine maaltijden verspreid over de dag (om de twee uur)!

Drink bij een hoofdmaaltijd niet meer dan 1 glas. Maak de hoofdmaaltijden wat kleiner en gebruik een tussendoortje met een zetmeelrijk product (beschuit, cracker, halve boterham, ed.). Neem dubbel eiwitrijk beleg! Denk aan extra (ge)zoute producten!

Drink bij voorkeur isotone producten. Dit zijn: bouillon, soep, isotone sportdrink, karnemelk (zo mogelijk met extra zout) en magere chocolademelk. In het ziekenhuis zijn als isotone dranken ook bosvruchtendrank en multivitamine light drank verkrijgbaar. Gebruik maximaal: 300 ml melkproducten. Bij ongezoete zure melkproducten (ook kwark en yoghurt) mag dit max. 500 ml zijn. Beperk ook het gebruik van hypertone dranken tot maximaal 300 ml.. dit zijn o.a. vruchtensappen, frisdranken, niet magere chocolademelk, drinkyoghurts en energiedranken.

De volgende **medicijnen** kunt u voorgeschreven krijgen om de productie te verminderen.

- 4 keer daags volgens afspraak loperamide (capsule, drank of smelttablet). Loperamide moet u innemen circa 30 minuten voor elke maaltijd en voor de nacht
- 2 keer daags 1 sachet psylliumvezels.  
Innemen om 10 uur en 15 uur (indien nodig nog 1 sachet om 21 uur). Innemen met weinig water tot dik papje. Direct oplepelen en daarna 30 minuten niets drinken!
- 2 - 4 sachets ORS.  
Oplossen in 1 glas water en dan met kleine slokjes opdrieken **tot** volgende sachet (-8 - 12 - 17 - 22-).