

Begrijp de stomaproductie bij een ileostoma en voorkom complicaties

Voor mensen met een ileostoma (stoma op dunne darm) is het belangrijk om goed zicht te hebben op hoeveel ontlasting ze verliezen. Bij teveel en vaak te dunne ontlasting is er een hoger risico op uitdroging met daarbij het verlies van belangrijke zouten.

Om goed zicht op de hoeveelheid ontlasting te hebben is het handig om het zakje regelmatig te legen bij ongeveer 1/3 vulling. De inhoud is dan ongeveer gelijk aan 150ml. Op deze manier kunt ook een schatting maken van de hoeveelheid stomaproductie;

Bijvoorbeeld: 6 keer legen X 150 = 900 ml.

Een normale productie is tussen 500 en 700 ml. In de beginperiode na de stoma-aanleg kan de hoeveelheid hoger zijn!

Vochtverlies

Om het vochtverlies aan te vullen moet u net zoveel glazen/mokken vocht extra drinken als het aantal keren legen. Dus als u 300 ml ontlasting verliest moet u 300 ml extra drinken. Of u voldoende vocht binnenkrijgt kunt u ook controleren door te kijken naar de kleur van uw urine: uw vochtbalans is goed als uw urine lichtgeel is. Drink niet meer dan 2,5 liter!

Zoutverlies

Per keer legen (bij 1/3 vulling) verliest u ook 1 gram zout. Ook dit moet u dagelijks aanvullen.

De hoeveelheid en gebondenheid van de ontlasting kunt u beïnvloeden met uw eten en drinken.

De belangrijkste adviezen hiervoor zijn:

Snijd of kauw uw eten goed fijn. Maak uw drie hoofdmaaltijden iets kleiner en eet tussendoor ook een zetmeelproduct, zoals een halve boterham, een beschuit of cracker. Hierdoor wordt de ontlasting meer gebonden. Varieer met wat u gebruikt en drink geen grote hoeveelheden in één keer, maar spreid het drinken. Drink vooral niet te veel waterige vloeistoffen achter elkaar. Drink niet veel bij een maaltijd, maar combineer drinken wel met eten.

Medicatie

De volgende medicijnen kunt u voorgeschreven krijgen (of als zelfhulpmiddel verkrijgen bij drogist of supermarkt) om de productie te verminderen.

- **Loperamide** - 4 keer daags volgens afspraak loperamide (capsule, drank of smelttabl.). Loperamide moet u innemen circa 30 minuten voor elke maaltijd en voor de nacht.
- **Psylliumvezels** - 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 of yoghurt tot dik papje. Direct oplepelen en daarna 30 minuten niets drinken! Dit is in tegenstelling tot de gebruiksaanwijzing.
- **ORS** - 2 tot 4 sachets ORS of zelf maken. Oplossen volgens voorschrift in water en dan met kleine slokjes opdrinken tot volgende sachet (-8 - 12 - 17 - 22-).

Recept ORS.

- **20 gr. suiker** (= 5 suikerklontjes van 4 gr) of 25-30 ml glucosesiroop (limonadesiroop) niet de light variant. Zie voor juiste hoeveelheid de voedingswaardetabel op de siroopflles.
- **2,5 gr. natriumbicarbonaat**. Dit is baksoda; zie de afbeelding. Bij gebruik van deze zakjes van 5 gr, dus een half zakje gebruiken!
- **3,5 gr natriumchloride** =keukenzout (1 theelepel fijn zout is 2,5 gr). Goed mengen door **1 liter water** en serveren direct uit koelkast. Dagelijks vers maken. Vindt u dit niet lekker: Drink het met een rietje. U kunt ook de smaak verbeteren door limonadesiroop te gebruiken of het te mengen met wat limoen- of citroensap.



Hoe weet u nu of uw stomaproductie goed is?

Aan de hand van de volgende stoplichten met informatie kunt u dit voor u zelf nagaan en eerste maatregelen nemen!!



Groen licht- Normaal

De consistentie is dik vloeibaar tot pasta.
Het zakje wordt 4-5 keer per 24 uur geleegd,
wanneer het ongeveer voor 1/3 vol is.



Oranje licht- Let op!

Langer dan 12 uur waterige ontlasting?

- Eet 6-8 kleine maaltijden verspreid over de dag (om de twee uur) van zetmeelproducten (o.a. beschuit, brood, crackers, aardappel, rijst en pasta).
- Verdeel eten en drinken. Drink niet een half uur voor of na het eten. Varieer met wat u gebruikt en drink geen grote hoeveelheden in één keer. Drink zo min mogelijk waterige (hypotone) dranken. Dit zijn: water, koffie en thee zonder suiker of light frisdranken! Drink niet meer dan maximaal 2,5 liter!
- Drink bij voorkeur isotone producten. Bij isotone dranken is de samenstelling van de deeltjes vrij gelijk aan die in de lichaamscellen. Dit zijn: isotone sportdrank, ongezoete melkproducten (met zo mogelijk met extra zout), chocolademelk light en groentesap zoals tomatensap met extra zout. Vruchtensappen met 6-8gr koolhydraten per 100 ml.
- Beperk ook het gebruik van hypertone dranken (met veel deeltjes) tot maximaal 300 ml. Dit zijn o.a. vruchtensappen, frisdranken, gezoete melkproducten en energiedranken.
- Gebruik maximaal: 500 ml melkproducten. Bij voorkeur ongezoete (zure) melkproducten. Kwark en yoghurt horen hier ook bij.
- Omdat het lichaam meer behoefte heeft aan zout is ook drinken van extra bouillon en soep aan te raden. Neem extra zoute producten.
- Controleer de kleur van de urine (lichtgeel)!



Rood licht - Gevaar!

Langer dan 24 uur waterige ontlasting?

- *Neem contact op met stomaverpleegkundige of huisarts!!*
- Wees alert op symptomen van uitdroging: hoofdpijn, duizeligheid, droge mond, dorst, minder en donkere urine, krampen en tintelingen.
- Volg de bovenstaande aanbevelingen over eten en drinken, maar drink geen waterige dranken, suikerrijke en/of koolzuurhoudende dranken meer. Het lijkt te helpen tegen de dorst, maar verstoort juist meer de vochtbalans en de balans van essentiële zouten.
- Gebruik 4 sachets of maak 1 liter ORS. Drink hiervan steeds kleine beetjes verdeeld over de dag. Drink naast de ORS niet meer dan 1,5 liter!
- Verminder gebruik van grove vezels van volkorengraan producten, noten en zaden.
- Neem 4 keer per dag loperamide 2 mgr.. Neem dit een half uur voor elke hoofdmaaltijd en voor het slapen. Lijken de capsules weinig te doen, maak ze dan open en neem de inhoud in!