

Adviezen bij een te hoge stoma productie

U heeft een stoma op uw dunne darm. Indien u het stomazakje meer dan 7 keer per dag moet legen, is de productie te hoog. Indien dit één keer voorkomt, is dit niet echt een probleem. Maar gebeurt dit meerdere dagen na elkaar, dan spreken we van een high output stoma of wel een stoma met een te hoge productie. Goede adviezen over voeding, vocht en medicijngebruik kunnen dan helpen.

Stomaproductie

Een normale stomaproductie van een stoma op de dunne darm is ongeveer 500 tot 750 cc ontlasting per 24 uur. Wanneer u uw stomazakje leegt bij ongeveer 1/3 inhoud, kunt u ervan uitgaan dat hier gemiddeld 150 cc ontlasting in zit. Door het aantal keren legen per dag te vermenigvuldigen met deze 150 cc kunt u berekenen hoe hoog uw stomaproductie is.

Bijvoorbeeld: bij 5 keer legen is dit (5 keer 150 cc) 750 cc ontlasting. Hierbij heeft u 5 glazen (750 cc) vocht en 5 gram zout extra nodig.

Wanneer spreken we van een high output stoma?

- De stoma produceert gedurende langere tijd meer dan 1 liter ontlasting.
- De productie van ontlasting is vaak veel en dunner
- De productie is moeizaam te regelen met behulp van voeding en vocht.

Oorzaken

- Door een darmoperatie is de darmpassage versnelt en neemt de darm nog niet voldoende vocht op.
- Een te hoog vochtgebruik.
- Buikgriep en/of of darminfectie.
- Antibioticagebruik of behandeling met chemotherapie.
- Darmziekten zoals de ziekte van Crohn.
- Te weinig beschikbare darmlengte, of darmfalen.

Gevolgen

Door de hoge stomaproductie is er een verhoogd risico op uitdrogen en tekort aan belangrijke zouten. Wanneer de hoge stomaproductie lang aanhoudt, bestaat er ook een verhoogd risico op het ontwikkelen van ondervoeding. Bij een hoge stomaproductie worden sommige medicijnen onvoldoende opgenomen waardoor de werking minder is. Denk hierbij bijvoorbeeld aan medicijnen verpakt in een capsules of met een langzaam oplosbaar laagje (retard). Ook anticonceptie (de pil) is bij een hoge stomaproductie onbetrouwbaar.

Verschijnselen van uitdroging

- Droge, kleverige mond en toegenomen dorst
- Duizeligheid of flauwvallen
- Vermoeidheid, prikkelbaarheid
- Hoofdpijn
- Rode droge huid, beetje ingevallen gezicht
- Donkere, sterk ruikende urine
- Spierkrampen
- Snelle hartslag

Verschijnselen van zouttekort

- Rusteloosheid
- Verlies van eetlust, misselijkheid, overgeven
- Vermoeidheid, prikkelbaarheid, onverschilligheid
- Trillerigheid, spierzwakte of krampen
- Hoofdpijn

Tekenen van ondervoeding

- Verminderde eetlust en ongewild gewichtsverlies
- Aantasting van orgaanfuncties: minder spierkracht, kouwelijk zijn en diarree
- Verminderde afweer met verhoogd infectierisico
- Tragere wondgenezing
- Slaperigheid of vermoeidheid, lusteloosheid, uitputting
- Duizeligheid
- Depressiviteit, prikkelbaarheid

Herkent u verschijnselen van uitdroging, zouttekort of ondervoeding? Neem dan contact op met de stomaverpleegkundig, uw behandelend arts of diëtist.

Door de hoge stomaproductie kan de opvangcapaciteit van het stomamateriaal onvoldoende zijn en kunnen er gemakkelijk lekkages ontstaan. De stomaverpleegkundige kan u adviseren welk materiaal in deze situatie het meest geschikt is.

Voedings- en vochtadviezen bij een hoge stomaproductie

Adviezen	Reden
Maak regelmatig gebruik van kleine maaltijden, uitgaande van een gezonde voeding. Rustig eten, goed kauwen. Dit betekent het eten van kleine maaltijden, 6 tot 8 maal per dag, met producten die de ontlasting indikken.	<ul style="list-style-type: none">• Helpt u om de voedingsstoffen beter op te nemen.• Zorgt dat de ontlasting meer gebonden is.• Zorgt voor een intake die beter overeenkomt met de behoefte aan voedingsstoffen.
Gebruik afzonderlijke vloeistoffen en vaste stoffen. Gebruik bij een maaltijd niet meer dan 125 -150 ml vocht, vaak een klein slokje. Gebruik het drinkvocht tussen de maaltijden in en eet er iets bij dat het vocht goed kan binden.	<ul style="list-style-type: none">• Hierdoor passeert het vaste voedsel langzamer door het maag-darmkanaal. Dit helpt uw lichaam de voedingsstoffen beter op te nemen.

<p>Gebruik voedingsmiddelen die helpen uw ontlasting in te dikken.</p> <p>Gebruik bij de momenten op een dag dat u wat drinkt een droog zetmeelrijk product gecombineerd met een eiwitrijk product.</p> <p>Droge zetmeelrijke voedingsmiddelen zijn: brood, crackers, toast, knäckebröd, beschuit, rijst, pasta, aardappels.</p> <p>Voedingsmiddelen die eiwit bevatten zijn: vlees, vis, kip, ei, kaas, pindakaas, sojaproducten, peulvruchten en vegetarische eiwitrijke producten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deze zetmeelrijke voedingsmiddelen binden het vocht in het maag-darmkanaal waardoor het voedsel langzamer passeert, beter verteert, de ontlasting meer indikt en de hoeveelheid vermindert. • Eiwitten zijn tevens belangrijke bouwstoffen voor uw lichaam en extra nodig als u herstellende bent.
<p>Gebruik niet teveel extra vocht! Niet meer dan 2500ml per dag. Varieer in wat u drinkt. Kies afwisselend uit: bouillon of soep, thee of koffie, melk of karnemelk, vruchtensap of limonade.</p> <p>Het is belangrijk om de grootste hoeveelheid van het dagelijkse drinkvocht uit zoutrijke hypertone dranken te gebruiken, bijvoorbeeld bouillon of heldere soep of zoutrijke sportdranken. Hypertone dranken zijn dranken die ‘veel deeltjes’ per milliliter bevatten en de vochtopname in het lichaam beïnvloeden. Beperk het gebruik van hypertone suikerrijke dranken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wanneer u een hoge stoma productie heeft kan uw vermogen om vloeistoffen op te nemen verminderd zijn. • Het drinken van te veel vocht zonder zout kan de stomaproductie verhogen en er voor zorgen dat u uitgedroogd kan raken. Dit is tegenover gesteld dan wat u zou verwachten.

<p>Beperk het gebruik van hypotone dranken, dit zijn dranken met weinig deeltjes per milliliter, zoals: water, thee, koffie.</p>	
<p>Gebruik extra zout. Levensmiddelen die veel zout bevatten zijn: zout, strooiaroma, ketjap, maggi, tomatenketchup, curry, vleeswaren, (smeer)kaas, gezouten vissoorten Zie ook ‘aanvullende voedingsadviezen bij een ileostoma’</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Helpt het dreigende zout tekort aan te vullen. • Verbeterd de opname van vocht en zout , waardoor de stomaproductie vermindert.
<p>Gebruik 1 tot 4 zakjes ORS (oral rehydration solution) per dag, opgelost volgens voorschrift op de verpakking. Verdeel dit goed over de dag.</p> <p>Andere keuzes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isotone sportdranken • Soep, bouillon • Groente- en tomatensap (max. halve liter) met extra zout. <p>Zie ook bij “Gebruik niet te veel extra vocht” .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dit helpt uitdrogen te voorkomen, het dreigende zout te kort aan te vullen en diarree te verminderen. <p><i>U kunt deze oplossing (ORS) ook zelf maken:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 liter water (gekookt) - 8-16 afgestreken theelepels suiker - 1-2 afgestreken theelepel zout - 250 ml druivensap, eventueel met 1 eetlepel limoen- of citroensap extra. <p><i>Goed roeren om alles op te lossen. Gebruik hiervan maximaal een halve liter per dag. Het is goed afgesloten een paar dagen houdbaar in de koelkast.</i></p>

<p>Beperk vezelrijk voedsel. Met name de oplosbare vezels uit ongekookte groente, ongeschild fruit en ongezeefde groente- en of vruchtensappen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Helpt bij het verminderen van darm activiteit en klachten als krampen en een opgeblazen gevoel. • Helpt de productie verlagen.
<p>Beperk voedingsmiddelen met een hoog suikergehalte, zoals witte of bruine suiker, jam, honing, snoep, chocolade, gedroogd fruit en ananas. Dranken, zoals sap, frisdrank en vruchtendranken, vruchtensap (vooral appel, druif). Maximaal 2 glazen (koolzuurhoudende) limonade per 24 uur en maximaal 2 glazen vruchtensap.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Producten met veel suiker trekken vocht aan naar de voedingsmassa in de darm, hierdoor wordt de productie verhoogd.
<p>Beperk zoetstoffen die met hun naam eindigen op - ol, zoals sorbitol, xylitol en mannitol. Deze zoetstoffen worden vaak aangetroffen in suikervrij snoep, kauwgom en light dranken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kan stomaproductie verhogen, omdat deze voedingsmiddelen de passagesnelheid van het voedsel door de darm verhogen.
<p>Beperk voedingsmiddelen die hoeveelheid ontlasting en of diarree kunnen toe laten nemen zoals: uien, knoflook en pepers, scherpe kruiden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kan stomaproductie verhogen, omdat deze voedingsmiddelen de passagesnelheid van het voedsel door de darm verhogen.

<p>.Beperk inname van dranken met cafeïne tot 500 ml of 2 mokken/glazen per dag.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dranken die cafeïne bevatten zoals thee, koffie en cola kunnen de passagesnelheid verhogen.
<p>Beperk inname van dranken met alcohol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deze dranken kunnen de stomaproductie verhogen.
<p>Beperk het gebruik van normale melkproducten Gebruik maximaal 500 ml normale (zure) melkdranken per 24 uur. Als je merkt dat bij gebruik van gewone melk uw stomaproductie stijgt, gebruik dan bij voorkeur lactosevrije melkproducten.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Melksuiker, genaamd 'lactose', kan bij sommige mensen de stomaproductie verhogen.

Medicijnen

In de vrije verkoop (supermarkt en drogist) zijn diarree remmers verkrijgbaar. Gebruik Loperamide volgens onderstaand voorschrift, gebruik andere diarree remmende medicatie alleen op voorschrift van uw behandelend arts.

Loperamide (2 mg capsules)

Loperamide remt de bewegingen van de darmen. De darminhoud blijft daardoor langer in de darmen en wordt compacter. Bovendien worden vocht en zouten beter opgenomen. Binnen enkele uren na inname is het effect, als het goed is, merkbaar. Eén dosis werkt vier tot zes uur. Neem het liefst de capsule 30 tot 15 minuten vóór een maaltijd in.

Lees altijd voor gebruik de bijsluiter. Begin met 2 capsules (4 mg) en daarna om de 4 uur 1 capsule (2 mg) voor de hoofdmaaltijden en voor de nacht. Dus 4 keer per dag 1 capsule. Dit is in de meeste gevallen voldoende.

- Stopt de stomaproductie, neem dan niets meer in.
- Pas de inname aan tot de stomaproductie weer normaal is.
- Bouw de Loperamide rustig af.
- Gebruik niet meer dan 8 capsules (16 mg) per dag: verdeeld over 4 keer 2 capsules om de 4 uur of om de 2 uur 1 capsule.