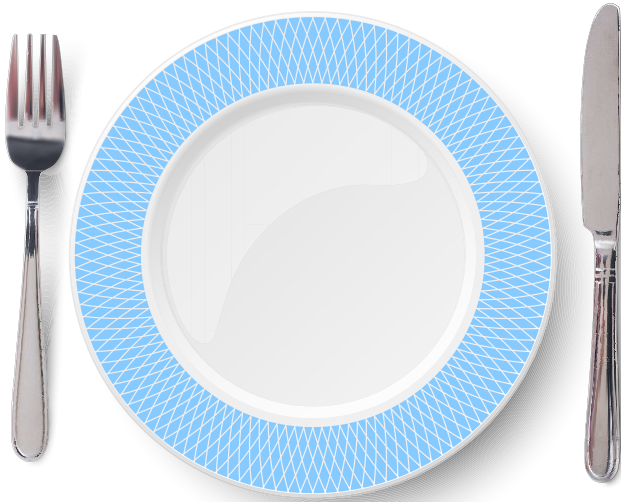




Stomapatiënt met een ileostoma: met plezier tafelen

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
VOEDINGSADVIES VOOR DE EERSTE TWEE WEKEN NA DE INGREEP	4
VOEDINGSADVIES VANAF TWEE WEKEN NA DE INGREEP	8
ADVIES VOOR EEN GEZONDE EN GEVARIEERDE VOEDING	14

Kan een stomapatiënt met plezier tafelen? Het antwoord daarop is zeker en vast 'ja'. Op termijn is het doel voor iedereen een gezonde en gevarieerde voeding op regelmatige tijdstippen, dus ook voor u.

Wat mag ik eten? Moet ik een dieet volgen? Mag ik alles drinken? U stelt zichzelf ongetwijfeld deze vragen tijdens uw verblijf in het ziekenhuis en de eerste periode thuis.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen over uw voeding? Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis komt de diëtist langs om deze vragen met u te bespreken en u daarop zo goed mogelijk een antwoord te geven.

Wij wensen u een spoedig herstel en een aangenaam verblijf in ons ziekenhuis.

De afdeling klinische voeding

Neem bij vragen of problemen steeds contact op met uw diëtist.

- E-mail: gastrodieet@uzleuven.be
- Tel.: +32 16 34 10 90

VOEDINGSADVIES VOOR DE EERSTE TWEE WEKEN NA DE INGREEP

Na een darmoperatie kan het enkele weken duren vooraleer uw darmen hun normale werking hernemen. Daarom raden wij aan om geleidelijk aan vezelrijke voeding te eten. Afhankelijk van de samenstelling en de frequentie van uw stoelgang, kunt u zelf bepalen of uw voeding minder of meer vezels mag bevatten. Het doel is om na enkele weken opnieuw tot een gezond en gevarieerd voedingspatroon te komen.

VEZELARME VOEDING IN DE PRAKTIJK

Tijdens de eerste weken is het belangrijk om te weten dat er drie grote groepen voedingsmiddelen zijn waarmee u moet opletten: **fruit, groenten en graanproducten**. Voor alle andere voedingsmiddelen zijn er geen specifieke beperkingen en volgt u de richtlijnen voor een algemeen gezond voedingspatroon (zie verder in deze brochure).

Voor de drie vezelrijke voedingsgroepen vindt u in het volgende overzicht wat u wel nog mag eten en wat u beter vermijdt.

	Toegelaten	Te vermijden
Fruit, noten, zaden en pitten Verwijder steeds de schil en zaadlijsten. Kies enkel voor rijp fruit. Drink enkel vruchtensappen zonder vruchtvlees/pulp.	Aardbei, abrikoos, appel, (bak)banaan, druif (zonder vel of pit), mango, meloen (geen watermeloen), nectarine, papaja, peer, perzik Gestoofd fruit zoals vruchtencompote, gestoofde appel of peer ... Fruit in blik, bereide krieken	Aalbes, ananas, bosbes, braam, citroen, framboos, pompelmoes, kers, kiwi, mandarijn, pruim, rabarber (ook bereide varianten), sinaasappel, watermeloen, zwarte bes Gedroogd fruit zoals gedroogde abrikozen, appels, bananen, dadels, pruimen, rozijnen, vijgen ... Gekonfijt fruit Alle noten, kastanjes, zaden en pitten

	Toegelaten	Te vermijden
Groenten en peulvruchten Verwijder steeds de schil en zaadlijsten. Zorg ervoor dat groenten steeds volledig gaar of plat gekookt zijn. Draderige groentesoorten zoals andijvie, spinazie ... kunt u het best mixen.	Aardappel zonder schil, aardpeer, artisjok, aspergepunten, avocado, biet, bloemkool, boterboon, broccoli, courgette, koolraap, koolrabi, kousenband, pompoen, prinsessenboon, wortel, wit gedeelte van een prei, zoete aardappel Komkommer, tomaat (zonder pitten en vel) Knolselderij en pastinaak in gepureerde vorm Gemixte andijvie, spinazie, venkel, postelein en raapstelen Kleine hoeveelheid gebakken of gekookte ui Fijn gesneden en gestoofd witloof, Chinese kool en paksoi Gemixte en/of gezeefde groentesoepen (geen erwten-, bonen- en uiensoep) Tomatenpuree en passata	Aardappelkrieltjes, aubergine, augurk of pickles, bleekselderij, champignons en alle andere paddenstoelen, chilipeper, doperwt, maïs, olijf, paprika, peultjes, radijs, rammenas, schorseneer, snijboon, spruit, taugé of sojascheuten, tuinboon Rauwkost: alle soorten rauwe sla, radijs, wortel, witloof, kiemen en scheuten ... Koolsoorten: boerenkool, rode kool, savooikool, spitskool, witte kool ... Peulvruchten zoals kapucijners, kikkererwten, linzen, kidneybonen, rode bonen, sojabonen, spliterwten ... Rauwe ui, zilveruitjes, zuurkool

	Toegelaten	Te vermijden
Brood en graan-producten	Ontbijtgranen zonder toegevoegde vezels, noten of gedroogd fruit Alle bereidingen op basis van witte bloem zoals wit brood, sandwiches, witte pistolets, wit stokbrood, witte beschuiten, witte toast, croissant, suikerbrood ... Witte rijst, witte deegwaren Koek, cake of gebak op basis van witte bloem en zonder gedroogd fruit of noten	Volkoren ontbijtgranen, muesli, cruesli, granola, havermout Alle volle graan-producten, bruin brood, volkorenbrood, volgranen beschuiten, rozijnenbrood, havermout, muesli Alle volkoren deegwaren, volle rijst Alle granenkoeken en mueslirepen

ANDERE VOEDING (ZONDER BEPERKINGEN)

Alle vlees- en vissoorten, eieren, melk- en melkproducten, vleeswaren en kazen (met uitzondering van notenkaas) mag u gewoon eten.

DRANK

Alle dranken zijn toegelaten, maar let op met bruisende dranken, cafeïnehoudende dranken en alcohol. Die hebben een prikkelend effect op de darmen. Beperk die dranken dus in hoeveelheid en laat bruisende dranken een beetje 'uitbruisen' of drink niet rechtstreeks uit de fles of het blikje.

VOEDINGSADVIES VANAF TWEE WEKEN NA DE INGREEP

De meeste patiënten merken na een tweetal weken dat hun lichaam goed begint te herstellen. Dit is het moment waarop u uw voeding mag beginnen uitbreiden.

Bij sommige patiënten duurt het herstel echter iets langer. Zij kunnen het best een beetje langer wachten met het opnemen van meer vezelrijke voedingsmiddelen in hun eetpatroon.

Op termijn is het doel van iedere patiënt om een gezond en evenwichtig voedingspatroon mét vezels na te streven. Aarzel bij twijfel of problemen niet om contact op te nemen met de diëtist.

ALGEMENE AANDACHTSPUNTEN BIJ EEN ILEOSTOMA

- ✓ Bepaal zelf of uw voeding minder of meer vezelrijk mag zijn door de samenstelling en frequentie van uw stoelgang te controleren.
- ✓ Eet zetmeelrijke voeding die de stoelgang kan dikker maken, zoals bananen, droge koeken, beschuiten, rijst en deegwaren.
- ✓ Zorg ervoor dat u voldoende zout opneemt. Bij een ileostoma verliest u meer vocht en mineralen via de stoma, waardoor aanvulling via uw voeding noodzakelijk is.

- ✓ Zorg ervoor dat u voldoende vocht binnenkrijgt: drink 2 à 2,5 liter per dag, waarvan het grootste deel bij voorkeur water.
- ✓ Eet geen champignons, want die veroorzaken vaak obstructies.

In de periode net na de operatie is het normaal dat u 1 à 2 liter vocht verliest via de stoma. Na een aanpassingsperiode van zes tot acht weken vermindert het vochtverlies naar 600 à 800 ml per dag.

MOGELIJKE COMPLICATIES BIJ EEN ILEOSTOMA

Verstopping

Sommige voedingsmiddelen verhogen het risico op verstopping. Dat komt vooral voor wanneer u te weinig drinkt bij het eten van vezelrijke voeding. In de meeste gevallen is dat bij vezelrijke voeding die onvoldoende gekauwd wordt of in te grote hoeveelheden geconsumeerd wordt.

Deze vezelrijke voedingsmiddelen verhogen het risico op verstopping: asperges, maïs, selder, rauwkost, ongepelde tomaten, erwten, witte en bruine bonen, ananas, citrusvruchten en noten. Die voedingsmiddelen zijn zeker niet verboden, maar let op wanneer u ervan eet. De vertering ervan kan sterk verschillen van persoon tot persoon.

Enkele tips om verstopping te voorkomen:

- ✓ Schil fruit en groenten en verwijder zaadlijsten.
- ✓ Geef bij het eten van vezelrijk fruit de voorkeur aan versgeperste sappen, smoothies, fruitcompote ...
- ✓ Mix groenten zoals spinazie, andijvie, Chinese kool ...
- ✓ Stoof groenten in plaats van ze rauw te eten.
- ✓ Eet geen champignons.

High output-ileostoma

De stoelgang bij een ileostoma heeft eerder een vloeibare samenstelling. Dat wordt dan ook als normaal beschouwd. Als uw hoeveelheid stoelgang op 24 uur echter meer is dan 1,2 liter, dan spreken we van een high output-ileostoma. In dat geval moeten we de nodige maatregelen nemen. Uitgebreid advies vindt u in de aparte brochure 'High output-ileostoma'.

De volgende aandachtspunten zijn alvast belangrijk:

- Drink minder.
- Houd vaste voeding en vloeistoffen waar mogelijk apart. Probeer om niet te drinken 30 minuten voor én na de maaltijd.
- Verhoog uw zoutinname.
- Verlaag uw vezelinname.
- Neem medicatie die uw output vermindert. Bespreek dat met uw arts.

Zouttekort

De onderstaande symptomen kunnen wijzen op een ernstig zouttekort of een te groot vochtverlies. Neem daarom contact op met uw arts bij een van deze symptomen.

- ✓ Algemene vermoeidheid
- ✓ Kortademigheid
- ✓ Futloosheid
- ✓ Aanhoudende dorst
- ✓ Algemene spierzwakte
- ✓ Hartkloppingen bij inspanning
- ✓ Overmatig zweten
- ✓ Gewichtsverlies

Wees op warme dagen extra alert dat u voldoende vocht inneemt.

Hoe kunt u voldoende zout innemen?

- Kies voor zoute vleeswaren (bijvoorbeeld gerookte vleessoorten ...), kazen of gerookte vis in plaats van zoet broodbeleg.
- Eet tussendoor zoute koekjes, chips, stokjes ...
- Voeg extra zout (of selderijzout, sojasaus ...) toe aan uw warme maaltijd.
- Drink extra bouillon als tussendoortje.
- Drink mineraalwater met een hoog zoutgehalte (bv. Badoit®, Top®, Vichy®, ...) of kies voor tomatensap (max. 400 ml per dag).

Als u een zoutarm dieet moet volgen, bespreekt u uw voeding met uw arts en diëtist.

Geurhinder

De geur van de stoelgang is bij een ileostoma intenser doordat er spijsverteringssappen in de stoelgang aanwezig zijn. De geur kan variëren naargelang de geconsumeerde voeding.

Deze voedingsmiddelen kunnen aanleiding geven tot geurhinder: koolsoorten, peulvruchten, ajuin, knoflook, prei, asperges, spruiten, komkommer, sterk gekruide gerechten, vette vis, gefrituurde of gebakken vis, eieren, pindakaas, vette kazen, sterke kazen en schimmelkaas.

Gasvorming

Gasvorming is een normaal gevolg van de spijsvertering en is heel persoonsgebonden. Gasvorming wordt voor 70 procent veroorzaakt door zenuwachtigheid, stress, naar lucht happen (bijvoorbeeld tijdens de maaltijd) en de manier waarop u ademt. Voor de overige 30 procent is uw voeding verantwoordelijk voor gasvorming.

Enkele tips om minder naar lucht te happen:

- ✓ Kauw met een gesloten mond.
- ✓ Praat zo weinig mogelijk tijdens het eten.
- ✓ Zorg voor een goede mondhygiëne.
- ✓ Eet geen kauwgom.

Deze voedingsmiddelen kunnen meer gas- en geurvorming veroorzaken: ajuin, knoflook, koolsoorten, spruiten, prei, champignons, erwten, witte en bruine bonen, paprika, schorseneren en koolzuurhoudende dranken.

Een grotere hoeveelheid stoelgang

Een ileostoma produceert continu vloeibare stoelgang. Een grotere hoeveelheid stoelgang kan een gevolg zijn van:

- te rijkelijke maaltijden
- te vetrijke maaltijden
- te vezelrijke maaltijden (bijvoorbeeld volkoren producten, rauw fruit, rauwe groenten ...)
- de troebele bodem van zware bieren
- voedingsmiddelen die u niet goed verdraagt

Enkele tips om een grotere hoeveelheid stoelgang te voorkomen:

- ✓ Let erop dat uw voeding vers is.
- ✓ Vermijd het gebruik van schep- of softijs.
- ✓ Probeer ervoor te zorgen dat uw stoelgang dikker wordt door tijdens het drinken iets droogs te eten zoals een droge koek of beschuit.

ADVIES VOOR EEN GEZONDE EN GEVARIEERDE VOEDING

Een evenwichtige, gematigde en gevarieerde voeding is aanbevolen voor elke leeftijdscategorie. Vanuit een metabool standpunt raden we een structuur van drie hoofdmaaltijden per dag aan. Als u dat wilt, kunt u ook tussendoortjes eten.

Om te voldoen aan een evenwichtig, gematigd en gevarieerd voedingspatroon wordt de voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven als leidraad gebruikt. De voedingsdriehoek laat toe om uw voedingspatroon verder aan te passen en geeft ook richtlijnen over de juiste verhouding tussen de verschillende groepen voedingsmiddelen.



ALGEMENE TIPS

- Eet op regelmatige tijdstippen en sla geen maaltijden over.
- Breng voldoende variatie in uw voeding.
- Neem voldoende tijd voor elke maaltijd: eet langzaam en kauw goed.
- Drink minstens 2 liter per dag om uw lichaam van voldoende vocht te voorzien.
- Probeer een constant lichaamsgewicht aan te houden. Als u fel vermagerd of bijkomt, is het mogelijk dat het stomamateriaal niet meer correct past. Dat kan lekkages en irritaties veroorzaken.

Voor meer informatie over gezonde voeding en beweging kunt u altijd terecht bij uw diëtist of op www.gezondleven.be.

© augustus 2022 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de afdeling klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

Je vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701462.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kun je bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 my nexuz health



Raadpleeg je medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

