

## Voedingsadviezen bij een colostoma

### Paramedische Zorg / Diëtetiek

#### Inleiding

Er zijn twee soorten darmstoma's: een **ileostoma** en een **colostoma**. Een ileostoma sluit aan op de dunne darm, een colostoma op de dikke darm. Een darmstoma kan zowel tijdelijk als blijvend zijn. Er gelden verschillende voedingsadviezen voor de twee soorten stoma's. In deze brochure kunt u meer lezen over de voedingsadviezen bij een colostoma.

Als u een colostoma heeft, hoeft u geen speciaal dieet te volgen. Het is echter wel verstandig een aantal praktische adviezen in acht te nemen. In deze brochure kunt u lezen welke adviezen dat zijn.

#### Wat is een colostoma?

Een colostoma is een kunstmatige uitgang (= stoma) van de dikke darm (ook wel colon genoemd). Als bij u een colostoma is aangelegd, kan de vastheid van uw ontlasting veranderen. Daarnaast kunt u last hebben van gasvorming, geurvorming en verkleuring van uw ontlasting. Dit is een normaal gevolg van de spijsvertering. De mate waarin dit optreedt, is niet bij iedereen gelijk.

#### Vastheid van de ontlasting

Het is belangrijk dat uw ontlasting soepel blijft en dat er geen verstopping ontstaat. Vocht en voedingsvezel spelen een belangrijke rol als het gaat om de vastheid van de ontlasting. Voedingsvezels, vocht en lichaamsbeweging zijn belangrijk om verstopping te voorkomen.

#### Eet voldoende voedingsvezels

Voedingsvezels houden vocht vast in de darmen en daardoor blijft de ontlasting soepel. Zorg dat u ruim gebruik maakt van producten die rijk zijn aan voedingsvezels. Hierbij is het belangrijk dat u voldoende vocht (1,5 tot 2 liter per dag) binnenkrijgt.

Voedingsvezel komt voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, peulvruchten en zilvervliesrijst. Per dag heeft u een ruime hoeveelheid vezels nodig. Groente, fruit en volkorenproducten bevatten verschillende soorten vezels, die ieder een eigen werking hebben op de stoelgang. Dagelijks vezelrijke voedingsmiddelen gebruiken, variëren en combineren geeft het beste resultaat.

Er zijn ook speciale vezelpreparaten te koop. Dat kan effectief zijn. Gebruik ze echter alleen in overleg met uw arts of diëtist, want ze kunnen ook last geven doordat ze bij verkeerd gebruik het probleem van verstopping juist vergroten. Een vezelpreparaat moet altijd gecombineerd worden met ruim vocht.

Mensen met een colostoma kunnen verstopping krijgen. Als de ontlasting regelmatig hard is en moeizaam in het zakje gaat, is het verstandig om meer vezels in te nemen en meer te drinken.

#### Drink voldoende vocht

Het is belangrijk, om verdeeld over de dag, 1,5 tot 2 liter te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 12 tot 16 kopjes per dag. Onder vocht wordt niet alleen alle dranken verstaan, maar ook alle vloeibare producten zoals soep, yoghurt, pap en vla. U kunt controleren of u voldoende drinkt door de inhoud van het aantal kopjes, bekertjes en glazen van een dag bij te houden op een lijst. Aan het einde van de dag kunt u nagaan of u de 1,5 tot 2 liter vocht heeft gebruikt. Als u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.

## Lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging is goed voor de conditie maar ook voor de darmen. Probeer dagelijks minimaal een half uur flink te bewegen; zoals fietsen, stevig wandelen of zwemmen.

## Gasvorming en geurvorming

Gas in de darm wordt gevormd door bacteriën in de darm. Dat is normaal maar kan bij een stoma hinderlijk zijn. Een deel van de gasvorming in de darm is te voorkomen. Gasvorming wordt niet alleen veroorzaakt door voedsel op zich. Ook snel praten, snel eten, praten onder het eten, kauwen van kauwgom, roken, drinken door een rietje, snurken met open mond, verkoudheid, zenuwachtigheid en een slecht passend gebit leveren veel lucht in het darmkanaal op.

Voedingsmiddelen die extra gasvorming kunnen veroorzaken:

- Peulvruchten
- Paprika
- Knoflook
- Prei
- Koolsoorten
- Spruiten
- Uien
- Bier
- Koolzuurhoudende dranken

Daar heeft echter niet iedereen last van. U kunt het beste zelf ervaren of u van een bepaalde product last heeft. Het gebruik van de bovenstaande voedingsmiddelen hoeft u niet te vermijden. U kunt er zo nodig rekening mee houden, zoals bij een feestje, een verjaardag of een avondje uit.

## Geurvorming

Sommige producten geven een sterke geur aan de ontlasting. Als u het stomamateriaal op tijd vervangt en het zakje past goed, dan komen er geen geuren vrij. Alle stomazakjes hebben een geurfilter (een koolstoffilter) dat de geuren opneemt.

Voedingsmiddelen die extra geurvorming kunnen veroorzaken:

- Eieren
- Knoflook
- Koolsoorten (vooral als ze lang worden gekookt)
- Uien
- Prei
- Peulvruchten
- Vitamine B-tabletten
- Vis

U kunt het beste zelf ervaren of dat verschijnsel ook bij u optreedt en bepalen of u het hinderlijk vindt.

## Kleur

Er zijn bepaalde voedingsmiddelen die de ontlasting een andere kleur kunnen geven. Zo kleurt spinazie de ontlasting groen, bieten de ontlasting rood en geven ijzerpreparaten de ontlasting een zwarte kleur.

## Gewicht

Belangrijk is vooral dat u zorgt voor een gezond en stabiel lichaamsgewicht. Grote schommelingen in uw gewicht kunnen op den duur problemen geven met het stoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename of gewichtsafname kan bijvoorbeeld lekkage en daardoor huidirritatie ontstaan.



**Aanvullende informatie**

Meer informatie over voeding vindt u bijvoorbeeld op de websites:

- [www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl)
- [www.voedingenkankerinfo.nl](http://www.voedingenkankerinfo.nl)
- [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl) dat is de website van de Maag, Lever, Darm Stichting

**Belangrijke contactgegevens**

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 4 87 29 20.

**Tenslotte**

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: \_\_\_\_\_
- Datum: \_\_\_\_\_
- Naam diëtist: \_\_\_\_\_

**Ruimte voor aantekeningen**

---

---

---

---

---

---

---