

## Voedingsadviezen bij diarree na een darmoperatie

### Paramedische Zorg / Diëtetiek

#### Inleiding

Na een darmoperatie kan het voorkomen dat u nog enige tijd regelmatig last heeft van dunne ontlasting. Onderstaande voedingsadviezen kunnen mogelijk deze klachten verminderen.

#### Voeding

Ten aanzien van voeding adviseren wij:

- eet kleine maaltijden gedurende de dag (5-6 keer per dag);
- naast 3 hoofdmaaltijden kunt u tussendoortjes eten, zoals een paar volkorenbiscuitjes, een volkorenbeschuit, een cracker of fruit;
- sla geen maaltijd over, dit verergert de waterige ontlasting en de winderigheid;
- eet rustig en kauw het voedsel goed;
- eet voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels, zoals groenten en bruine broodsoorten. vezels nemen vocht op en kunnen zo de ontlasting wat indikken;
- gebruik maximaal 3 stuks fruit per dag;
- vermijdt veel cafeïne, dit versterkt het samentrekken van de darm;
- vermijdt koolzuurhoudende dranken, deze verhogen de winderigheid en een opgeblazen gevoel;
- het kan helpen om gasvormende groenten te vermijden. Gasvormende groenten zijn: rode-, witte-, groene- en boerenkool, spruitjes, prei, uien en peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, kikkererwten, linzen);
- wanneer u psylliumvezels van uw arts heeft voorgeschreven gekregen (Metamucil, Volcolon), kunt u dit het beste aan het eind van de maaltijd innemen met een glas water.

#### Dranken die het beste opgenomen worden in de darm

**Isotone dranken** zijn dranken met dezelfde concentratie suikers en zouten als de vloeistoffen in ons lichaam. Dat bevordert de opname van suikers en zouten via de darm.

Voorbeelden van isotone dranken zijn: Oral Rehydration Salt (ORS), isotone sportdranken met 6-8 gram koolhydraten per 100 ml, groente- en tomatensap waaraan u zelf extra zout heeft toegevoegd, bouillon, melk, karnemelk.

ORS is een poeder dat opgelost wordt in water met een uitgebalanceerde hoeveelheid suikers en zout die beter wordt opgenomen door de darm. Het is in sachets te koop bij de apotheek of drogist. Als u moeite heeft met de smaak, dan kunt u er een scheutje suikervrije limonadesiroop, citroen- of limoensap aan toevoegen.

#### ORS zelf maken

ORS is zonder recept te koop bij apotheek of drogist. Helaas wordt ORS niet door de zorgverzekeraar vergoed. Doordat er doorgaans meerdere zakjes per dag gebruikt dienen te worden, is het gebruik kostbaar. Een alternatief kan zijn om de ORS zelf te maken met suiker en zout. Meng 1 liter (mineraal of gekookt) water met 40 gram suiker (8 theelepels of 8 klontjes) en 3,5 gram zout (1 theelepel).



**Dranken die voor toename van ontlasting kunnen zorgen**

**Hypotone dranken** zijn dranken met een lagere concentratie aan suikers en/of zouten dan de vloeistoffen in ons lichaam. Het drinken ervan bevordert bij darmfalen het water- en zoutverlies via de ontlasting, stoma of fistel. Voorbeelden van hypotone dranken: water, thee en koffie zonder suiker, light frisdranken, en sportdranken met minder dan 6 gram koolhydraten per 100 ml.

**Hypertone dranken** zijn dranken met een hogere concentratie aan suikers en/of zouten dan de vloeistoffen in ons lichaam. Ook het drinken hiervan bevordert het water en zoutverlies via de ontlasting, stoma of fistel. Voorbeelden van hypertone dranken: vruchtensappen, frisdranken, energy sportdranken met meer dan 8 gram koolhydraten per 100 ml, medische drinkvoeding.

Gebruik per dag minimaal 1-2 liter isotone dranken waaronder ORS

Gebruik maximaal 3 glazen (ongeveer 500 ml) hypotone dranken per dag

Gebruik maximaal 3 glazen (ongeveer 500 ml) hypertone dranken per dag

**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. Zij beantwoordt uw vragen graag.

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

**Ruimte voor aantekeningen**

---

---

---

---