



INFORMATIE voor de patiënt

Voedingsrichtlijnen

COLOSTOMA

Mocht u, na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Patricia Asselman: ☎ 02 476 34 96



Inleiding

Een optimale voeding is een evenwichtige voeding die alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat in een juiste hoeveelheid om ons lichaam optimaal te laten functioneren.

Het uiteindelijke doel van eten en drinken is immers het behouden of verkrijgen van een optimale voedingstoestand. Hoe beter hoeveelheid en kwaliteit van de voeding afgestemd zijn op de behoefte van het lichaam, des te groter is de kans op een goede gezondheid. Een evenwichtige balans tussen de energie-inname en energiebehoefte is onontbeerlijk. De energiebehoefte is afhankelijk van leeftijd, geslacht en lichamelijke activiteit.

Samengevat **draagt een gezonde gevarieerde voeding bij tot een goede gezondheid**. Echter omwille van een voeding-gerelateerde pathologie kan het noodzakelijk zijn gedurende een periode bepaalde voedingsmiddelen te beperken of te mijden. Waarover het voor u gaat wordt in de volgende pagina's duidelijk gemaakt.

DE NORMALE WERKING VAN HET SPIJSVERTERINGSSTELSEL

Het voedsel komt via de slokdarm in de maag. In de maag wordt het voedsel voornamelijk opgeslagen en gemengd met maagsappen en wordt de spijsvertering in gang gezet. Er ontstaat een vloeibare voedselbrij die beetje bij beetje de maag verlaat en zo in het darmkanaal terecht komt. Het darmkanaal bestaat uit 2 delen :

- **De dunne darm (duodenum+jejunum+ileum) :**

De voedselbrij wordt gemengd met spijsverteringssappen van de gal en de pancreas. Ter hoogte van de dunne darm gebeurt de opname van voedingsstoffen voor ons lichaam.

De stoelgang is hier vloeibaar en heeft een bijtend karakter ten gevolge van de aanwezigheid van spijsverteringssappen.

- **De dikke darm (colon) :**

In de dikke darm wordt de spijsvertering voltooid. Ter hoogte van de dikke darm wordt voornamelijk vocht onttrokken uit de stoelgang. Wat overblijft zijn onbruikbare voedselbestanddelen die uiteindelijk het lichaam verlaten onder vorm van stoelgang.

In de dikke darm wordt de stoelgang dus ingedikt en krijgt een vaste consistentie.

EEN ANUS PRAETER (AP) OF EEN STOMA

Een anus praeter(naturalis) betekent “een kunstmatig aangelegde anus”. De darm wordt onderbroken en aan de huid van de buik vastgehecht. Na het plaatsen van een AP of een stoma zal de stoelgang langs deze weg het lichaam verlaten.

- Een **ileostoma** is het resultaat van een operatie waarbij het laatste gedeelte van de dunne darm (ileum) wordt verbonden met de huid. Door de dunne darm stroomt constant vloeibare stoelgang met als gevolg dat een ileostoma bijna voortdurend vocht en vloeibare stoelgang afscheidt.
- Een **colostoma** is het resultaat van een operatie waarbij een deel van de dikke darm wordt geopend en wordt verbonden met de huid. Hoe lager op de buik (dus hoe dichterbij de anus) de stoma zich bevindt, hoe vaster de stoelgang die wordt uitgescheiden.

GEZONDE EN GEVARIEERDE VOEDING

Met een colostoma mag u alles eten en drinken, u moet dus geen speciaal dieet volgen.

Zoals voor iedereen is een gezonde, gevarieerde voeding op regelmatige tijdstippen belangrijk.

In het ziekenhuis krijgt u een lichte voeding die de darmen niet te veel prikkelt. Op uw eigen ritme schakelt u over naar een normale voeding. Als u last ondervindt van een bepaald voedingsmiddel, kan u dit tijdelijk vermijden.

ENKELE ALGEMENE RAADGEVINGEN

- Zorg voor een regelmatig voedingspatroon, dit wil zeggen dat u minstens 3 maaltijden per dag eet (+ eventueel een tussendoortje). Sla geen maaltijden over.
- Breng voldoende variatie in uw voeding.
- Neem rustig de tijd voor de maaltijden : ga steeds aan tafel zitten om te eten, eet langzaam en kauw goed. Zorg voor een ontspannen sfeer.
- Drink voldoende : 1.5 à 2 l per dag. Wanneer u weinig plast en u heeft donkere urine, dan kan het zijn dat u te weinig gedronken heeft.
- Grote schommelingen van het lichaamsgewicht veroorzaken problemen met het aanbrenge van het stomamateriaal met als mogelijk gevolg lekkage en huidirritatie. Zorg dus voor een vrij constant lichaamsgewicht

SPECIFIEKE RAADGEVINGEN BIJ EEN COLOSTOMA

Wanneer u een colostoma heeft is het belangrijk dat u **voldoende vezels** eet. Vezels houden vocht vast in de darmen en daardoor blijft de ontlasting zachter. Dit is belangrijk om constipatie en zo verstopping van het stoma te vermijden.

Drink dagelijks **1.5 à 2 l** vocht, de combinatie van voldoende vocht en vezels is belangrijk voor een soepele ontlasting.

Vochttekort geeft volgende klachten : dorst, droge tong, lusteloos- en sufheid, concentratieproblemen, droge huid, hoofdpijn, verminderde urineproductie, sterk geconcentreerde urine.

Gas- en geurvorming zijn niet schadelijk, maar soms ongewenst of onprettig. Ieder kan voor zichzelf beslissen of volgende voedingsmiddelen al dan niet worden vermeden. Niet iedereen heeft last van deze ongemakken.

Geurverwekkende voedingsmiddelen :

Ui, look, koolsoorten, peulvruchten, prei, ei, vis, sommige specerijen, vette kazen ...

Gasverwekkende voedingsmiddelen :

Ui, look, erwten, koolsoorten, spruiten, schorseneren, radijzen, gedroogde bonen, snijbonen, champignons, volle granen, gashoudende dranken, bier, kauwgom ...

NB Gasvorming kan ook veroorzaakt worden door lucht happen tijdens het eten, meestal ten gevolge van zenuwachtigheid of stress. Zorg dus voor een rustige sfeer aan tafel. Kauw met gesloten mond en praat niet te veel tijdens het eten.

Volgende voedingsmiddelen zouden gas- en geurhinder kunnen verhelpen : yoghurt en botermelk, zachte tuinkruiden zoals peterselie, dille, salie, koriander, venkel en munt.

Ontlasting heeft normaal gezien een bruinachtige kleur. Bepaalde voedingsmiddelen kunnen een **andere kleur** geven aan de ontlasting : spinazie, rode biet, ... IJzerpreparaten geven een zwarte kleur. Dit is normaal en kan geen kwaad.

Voedingsmiddelen die een verstopping kunnen veroorzaken :

- noten, kokosnoot, pinda's
- gedroogde vruchten
- schil van tomaten of fruit, draden van bonen, pitjes en velletjes van citrusfruit, verse ananas, meloen
- zuurkool, peulvruchten, asperges, selderij, champignons, erwten, mais
- harde rauwkost
- taai, draderig vlees
- ...

Deze voedingsmiddelen zijn niet verboden maar het is aanbevolen om deze fijn te snijden en goed te kauwen.

Uw nota's

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UZ Brussel
Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101
1090 Jette
tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Editie : september 2017
Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen