



Voeding en een stoma: wat kan wel en wat niet?

Na de aanleg van een darmstoma worstelen veel mensen met vragen over hun voeding. Wat mogen ze nog wel, wat kan niet meer of geeft wellicht problemen? Diëtist Agnes Slabbekoorn vertelt welke vragen zij vaak hoort.

Tekst Arnoud Kluiters - **Illustratie** dokterisbezig

‘**W**at mag ik nog eten?’ Dat is een veelgehoorde vraag van patiënten met een darmstoma’, zegt diëtist Agnes Slabbekoorn van het St. Antonius Ziekenhuis in Nieuwegein. Ze werkt op de afdelingen Maag-darm-leverziekten en Chirurgie. ‘Mijn geruststellende antwoord luidt dat ze vaak gewoon met de rest kunnen mee-eten.’ Voordat Agnes uitlegt wat een stoma voor de voeding kan betekenen, schetst ze eerst kort hoe een gezond darmstelsel werkt, en welke functies kunnen wegvallen als een deel van de darm is verwijderd. ‘De vertering van voedsel begint in de mond. Daarna gaat het via de slokdarm

naar de maag en de dunne darm. Daar worden spijsverteringssappen uit de alvleesklier en galblaas toegevoegd. Het voedsel wordt verder afgebroken tot stoffen die als energie of bouwstof door het lichaam kunnen worden gebruikt. Deze voedingsstoffen worden vervolgens opgenomen in het bloed.’

Voedselresten die het lichaam niet kan verteren, komen uiteindelijk in de dikke darm terecht. Daar worden vocht en zouten opgenomen, waardoor de ontlasting indikt. Vervolgens wordt de ontlasting opgeslagen in de endeldarm. Als die vol raakt, ontstaat aandrang om naar het toilet te gaan.

veer een halve tot één liter vocht verliezen. Om dat aan te vullen, adviseren we om 2 tot 2,5 liter per dag te drinken.'

Een dag met meer vochtverlies is meestal geen reden tot ongerustheid. 'Maar verlies je drie dagen achter elkaar meer dan één liter per dag, dan spreken we van een high-output-ileostoma. Dat vergroot het risico op uitdroging, en op de lange duur ook op nierproblemen.'

Zout en glucose

Veel mensen denken dan dat ze extra water moeten drinken. 'Dat lijkt logisch, maar het vult het vochttekort niet goed aan en kan er juist voor zorgen dat belangrijke mineralen sneller verloren gaan. Daarom adviseren we om Oral Rehydration Salts (ORS) op te lossen in water. Die bevatten een uitgebalanceerde hoeveelheid zout en glucose, waardoor de dunne darm vocht beter opneemt.

Daarnaast kun je isotone sportdrank drinken of kiezen voor producten die relatief veel zout bevatten, zoals zoute vleeswaren, haring of kaas. Over dit soort maatregelen kan je stomaverpleegkundige of diëtist je goed adviseren. ■

Geurtjes, kleur en winderigheid



Winderigheid

Veel mensen vragen tijdens het spreekuur naar winderigheid. Extra lucht kan in het darmkanaal terechtkomen door bijvoorbeeld snel eten of praten, slapen met een open mond of een verkoudheid.



Gasvorming

Daarnaast kunnen bier, koolzuurhoudende dranken, koolsoorten, peulvruchten, spruiten, knoflook, ui, prei en paprika extra gasvorming veroorzaken.



Sterkere geur

Sommige van deze producten kunnen ook zorgen voor een sterkere geur van de ontlasting. Dat geldt ook voor eieren, vis en vitamine B-supplementen. Door je stomamateriaal op tijd te vervangen, kun je geuroverlast beperken. Een stomazakje met koolstoffilter kan daarbij ook helpen.

Heeft je ontlasting ineens een andere kleur? Schrik niet als je kort daarvoor spinazie, bieten of ijzerpreparaten hebt gebruikt.

3 belangrijke mineralen om in de gaten te houden

Bij een stoma kun je niet alleen veel vocht, maar ook belangrijke mineralen verliezen. Vooral natrium, kalium en magnesium zijn belangrijk voor onder meer de werking van spieren en zenuwen en voor de vochtbalans.



1

Natrium (zout)

Een tekort kan de vochtbalans in de hersenen verstoren. Mogelijke klachten zijn braken, slaperigheid, hoofdpijn, verwardheid, rusteloosheid en concentratieproblemen.



2

Kalium

Een tekort kan leiden tot spierzwakte, misselijkheid, lusteloosheid en in ernstige gevallen hartritmestoornissen.



3

Magnesium

Een tekort kan klachten geven als lusteloosheid, spierkrampen en in ernstige gevallen hartritmestoornissen.

Meer informatie over voeding?
Vraag de gratis brochure aan

www.stomavereniging.nl/leven-met-een-stoma/voeding/

Ze raadt daarom aan het eten op het bord klein te snijden. 'Kauw vervolgens iedere hap goed. Zeker twintig tot dertig keer, dat is niet overdreven. Extra drinken tijdens het eten is niet nodig; je speeksel mengt zich tijdens het kauwen al met het voedsel. Let er vooral op dat je verspreid over de dag voldoende vocht binnenkrijgt: 1,5 tot 2 liter, en bij warm weer 2 tot 2,5 liter. Zo houd je de ontlasting soepel.'

Ileostoma

Bij mensen met een ileostoma is de dikke darm verwijderd of (tijdelijk) buiten werking gesteld. Daardoor vindt het indikken van de ontlasting niet meer plaats en is de ontlasting die via de ileostoma het lichaam verlaat veel vochtiger.

Agnes: 'Is de ontlasting te dun, dan kun je drinkvocht combineren met een zetmeel- en vezelrijk product, zoals een volkorenboterham, cracker of beschuit met beleg. Ook een zout koekje kan helpen. Heb je een laag lichaamsgewicht, dan is het belangrijk om zes tot negen eetmomenten per dag te hebben. Zo neem je voedingsstoffen beter op. Ook met een ileostoma kun je in principe gewoon alles blijven eten.'

Ook bij een ileostoma geldt: kauw goed om de kans op verstopping te verkleinen. Snijddradige of moeilijk verteerbare voeding fijn. Producten die helpen de ontlasting wat steviger te maken zijn bijvoorbeeld brood, beschuit, pasta, rijst en crackers. Agnes heeft nog een extra tip: eet vlak voor het slapengaan niet te veel. Zo verklein je de kans dat je stoma 's nachts actief is. 'Heb je daar toch last van, probeer dan je warme maaltijd eerder op de dag te eten. Neem 's avonds bijvoorbeeld een droog zetmeelhoudend product, zoals een cracker of boterham.'

Extra zout

Mensen met een ileostoma krijgen vaak het advies extra zout te gebruiken. Omdat de dikke darm ontbreekt of niet meer functioneert, gaat meer zout verloren. Het is belangrijk dat tijdig aan te vullen (zie kader 'Checklist'). Agnes: 'Bespreek dit altijd met je stomaverpleegkundige of diëtist.' Daarnaast wijst Agnes op het belang van voldoende drinken en het in de gaten houden van de hoeveelheid vocht die je via de stoma verliest. 'We leggen stomadragers uit dat zij via de ontlasting dagelijks onge-



Agnes Slabbekoorn

Diëtist

St. Antonius Ziekenhuis
Nieuwegein

Checklist

Bij een ileostoma is het belangrijk verloren vocht en mineralen, zoals zout, tijdig aan te vullen. Zo voorkom je uitdroging en tekorten.

Klachten die kunnen wijzen op een vochttekort zijn onder meer:

- | | |
|--|---|
| ☐ dorst | ☐ lusteloosheid |
| ☐ een droge huid of mond | ☐ verwardheid |
| ☐ droge slijmvliezen | ☐ snel gewichtsverlies |
| ☐ verminderde eetlust | ☐ donkergekleurde of sterk ruikende urine |



veer een halve tot één liter vocht verliezen. Om dat aan te vullen, adviseren we om 2 tot 2,5 liter per dag te drinken.'

Een dag met meer vochtverlies is meestal geen reden tot ongerustheid. 'Maar verlies je drie dagen achter elkaar meer dan één liter per dag, dan spreken we van een high-output-ileostoma. Dat vergroot het risico op uitdroging, en op de lange duur ook op nierproblemen.'

Zout en glucose

Veel mensen denken dan dat ze extra water moeten drinken. 'Dat lijkt logisch, maar het vult het vochttekort niet goed aan en kan er juist voor zorgen dat belangrijke mineralen sneller verloren gaan. Daarom adviseren we om Oral Rehydration Salts (ORS) op te lossen in water. Die bevatten een uitgebalanceerde hoeveelheid zout en glucose, waardoor de dunne darm vocht beter opneemt.

Daarnaast kun je isotone sportdrank drinken of kiezen voor producten die relatief veel zout bevatten, zoals zoute vleeswaren, haring of kaas. Over dit soort maatregelen kan je stomaverpleegkundige of diëtist je goed adviseren. ■

Geurtjes, kleur en winderigheid



Winderigheid

Veel mensen vragen tijdens het spreekuur naar winderigheid. Extra lucht kan in het darmkanaal terechtkomen door bijvoorbeeld snel eten of praten, slapen met een open mond of een verkoudheid.



Gasvorming

Daarnaast kunnen bier, koolzuurhoudende dranken, koolsoorten, peulvruchten, spruiten, knoflook, ui, prei en paprika extra gasvorming veroorzaken.



Sterkere geur

Sommige van deze producten kunnen ook zorgen voor een sterkere geur van de ontlasting. Dat geldt ook voor eieren, vis en vitamine B-supplementen. Door je stomamateriaal op tijd te vervangen, kun je geuroverlast beperken. Een stomazakje met koolstoffilter kan daarbij ook helpen.

Heeft je ontlasting ineens een andere kleur? Schrik niet als je kort daarvoor spinazie, bieten of ijzerpreparaten hebt gebruikt.

3 belangrijke mineralen om in de gaten te houden

Bij een stoma kun je niet alleen veel vocht, maar ook belangrijke mineralen verliezen. Vooral natrium, kalium en magnesium zijn belangrijk voor onder meer de werking van spieren en zenuwen en voor de vochtbalans.



1

Natrium (zout)

Een tekort kan de vochtbalans in de hersenen verstoren. Mogelijke klachten zijn braken, slaperigheid, hoofdpijn, verwardheid, rusteloosheid en concentratieproblemen.



2

Kalium

Een tekort kan leiden tot spierzwakte, misselijkheid, lusteloosheid en in ernstige gevallen hartritmestoornissen.



3

Magnesium

Een tekort kan klachten geven als lusteloosheid, spierkrampen en in ernstige gevallen hartritmestoornissen.

Meer informatie over voeding?
Vraag de gratis brochure aan

www.stomavereniging.nl/leven-met-een-stoma/voeding/