

Voeding bij een colostoma

U heeft of krijgt binnenkort een colostoma. Dit is een kunstmatige uitgang van de dikke darm. Na het aanleggen van een colostoma is het volgen van een speciaal dieet niet nodig. Wel kan de voeding die u gebruikt invloed hebben op de vastheid van de ontlasting of leiden tot gasvorming, geurvorming en verkleuring van de ontlasting. In deze folder vindt u een aantal praktische tips over de voeding bij een colostoma.



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

Vastheid van de ontlasting

De vastheid van de ontlasting wordt mede bepaald door de hoeveelheid vocht en voedingsvezels die u binnenkrijgt.

Gebruik voldoende vocht

'Voldoende vocht' betekent het gebruik van anderhalf tot twee liter vocht verdeeld over de dag. Deze hoeveelheid komt overeen met de inhoud van twaalf tot zestien kopjes. U kunt hierbij denken aan water, koffie, thee, melk en sappen, maar ook aan soep, yoghurt of vla.

Gebruik voldoende voedingsvezels

Voedingsvezel heeft de eigenschap om water op te nemen en vast te houden waardoor de ontlasting een goede vastheid krijgt. Voedingsvezel komt voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, peulvruchten en zilvervliesrijst.

Gasvorming, geurvorming en verkleuring van de ontlasting

Gas- en geurvorming zijn niet helemaal te voorkomen. Het is een normaal gevolg van de spijsvertering. Het gebruik van de hieronder vermelde producten hoeft u niet te vermijden, maar houdt er rekening mee dat gasvorming, geurvorming en/of verkleuring op kunnen treden. De mate waarin dit gebeurt, verschilt per persoon.

Gasvorming

De volgende producten kunnen extra gasvorming veroorzaken:

- spruiten;
- prei;
- paprika;
- uien en knoflook;
- peulvruchten, zoals bruine bonen, erwten, linzen;
- koolzuurhoudende dranken en bier.

Ook het inslikken van lucht kan gasvorming veroorzaken. Dit gebeurt bijvoorbeeld als u te snel eet, kauwgom kauwt of rookt.

Geurvorming

Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken zijn:

- koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn;
- uien en knoflook;
- peulvruchten;
- vis;
- eieren;
- vitamine B-tabletten.

Verkleuring

Verkleuring van de ontlasting kan veroorzaakt worden door:

- spinazie;
- bieten;
- ijzerpreparaten.

Gewicht


Grote schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met de stoma en de verzorging ervan. Zorg daarom dat uw gewicht ongeveer gelijk blijft.

Vragen

Met vragen over bovenstaande adviezen of over uw stoma in het algemeen kunt u terecht bij de stoma-verpleegkundige:

Verpleegkundige Rijnstate Arnhem: 088 - 005 62 74

Verpleegkundige Rijnstate Ziekenhuis Zevenaar: 088 - 005 94 61



Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate

Postbus 9555
6800 TA Arnhem
T 088 - 005 8888
F 088 - 005 7878
www.rijnstate.nl

Ziekenhuislocaties

Arnhem
Zevenaar
Velp
Dieren
Arnhem-Zuid