

SA SINT-ANDRIES ZIEKENHUIS



Uw gezondheid, onze zorg.





Voeding bij stoma

diëtiste – Lies Wambeke

10/10/2019



Voeding bij stoma



- Zorg op maat
- Een dieet is niet noodzakelijk
- Voeding aanpassen volgens de klachten
 - Zeker niet alle zaken die hier aangehaald worden moeten vermeden worden, zoek uit wat het beste resultaat oplevert!
- Afhankelijk van soort stoma
 - Colostoma
 - Ileostoma
 - Urinestoma



Algemene richtlijnen

- Kies voor zoutrijke voedingsmiddelen
 - Er gaat veel zout verloren
- Drink voldoende water
- Probeer een stabiel lichaamsgewicht te behouden
- Neem voldoende beweging
- Eet gezond en gevarieerd
- Eet langzaam, rustig en kauw goed
- Neem dagelijks minstens 3 maaltijden



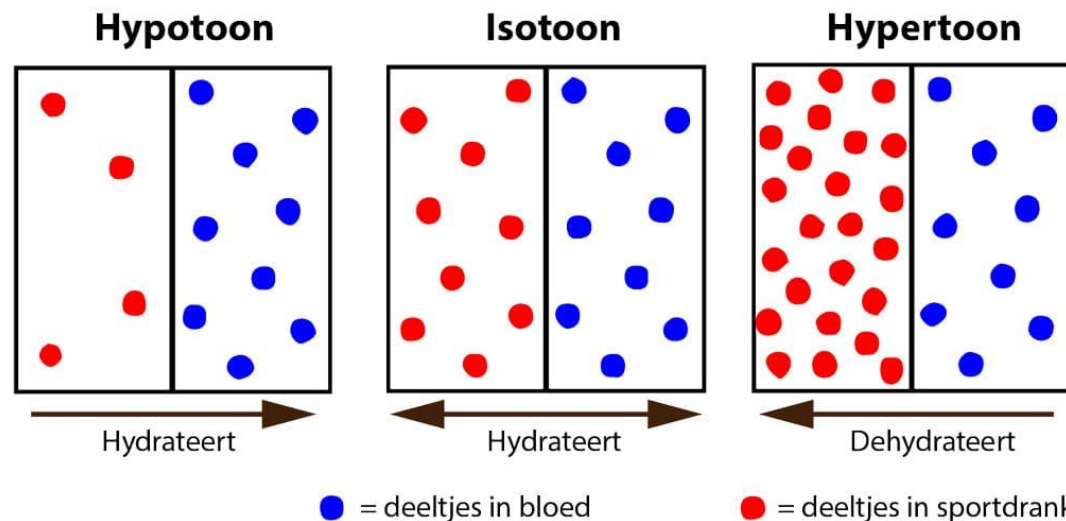
Tips om de vochtinname te verhogen

- Eerst water, de rest komt later!
- Hoe meer water drinken?
 - Drink een glas water voor elke maaltijd
 - Voeg een smaakje toe
 - Drink water dat je graag drinkt
 - Drink soep als tussendoortje
 - Hou steeds water bij de hand
 - Drink al bij het opstaan water
 - Neem water mee onderweg naar het werk
 - Plaats water in het zicht: kamer / keuken / living ...
 - Gebruik kleine flesjes water of een drinkfles
- Warm weer = meer drinken



Tips om de vochtinname te verhogen

- Isotone dranken worden vaak aanbevolen
 - Waarom? Ze leveren net genoeg suiker en zout om de opname van vocht in het lichaam te verbeteren
 - m.a.w. de samenstelling leunt dicht aan bij die van ons bloed
 - Voorbeelden: Aquarius®, Isostar®, AA drink®, Extran®, ...
 - Let op de vermelding "ISO" en niet op "ENERGY"
 - Voedingswaarde: 4-6g koolhydraten / 100ml



Tips om de zoutinname te verhogen

- Gebruik zout of zoutmengelingen bij het koken
 - Knorr Aromat®, Maggi, bouillon, ketchup, ...
- Gebruik een smeer- en/of bakboter met zout
- Gebruik af en toe groenten of fruit uit blik
- Drink regelmatig bouillon of verse soep met extra bouillonblokje
 - Ter afwisseling kan soep uit brik of blik



Tips om de zoutinname te verhogen



- Gebruik gerookte vlees- en viswaren
 - Gerookte zalm, gerookte heilbot, filet d' anvers, gerookte ham
- Gebruik vaker kaas of smeerkaas als broodbeleg
- Sommige soorten water bevatten meer zout
 - Apollinaris, Badoit, Tonissteiner, Geroldsteiner, Vichy...



Tips bij geurvorming



- Geurvorming kan niet voorkomen worden
- Normaal gevolg van de spijsvertering
- Kan signaal zijn dat stomazakje ververst moet worden
- Voedingsmiddelen die een sterkere geur geven zijn:
 - Asperges, champignons, koolsoorten, ui, knoflook, prei, paprika, peulvruchten
 - Pruimen
 - Oude kaas, vet vlees, vis en wild, eieren
 - Mayonaise of vinaigrette
 - Vitamine-B tabletten



Tips bij gasvorming

- Normaal gevolg van de spijsvertering
- Praktische tips:
 - Eet rustig
 - Vermijd kauwgom en drinken met een rietje
 - Voedingsmiddelen zoals ui, knoflook, prei en schorseneren geven vaak meer klachten
 - Voedingsmiddelen die onoplosbare vezels bevatten, zoals rauwkost, onrijp fruit, pitjes en pelletjes kunnen meer last geven
 - Vermijd koolzuurhoudende dranken of laat ze eventjes uitblussen
 - Beperk het gebruik van sterke koffie
 - Beperk overmatig gebruik van zoetstoffen
 - Vetrijke producten kunnen meer klachten geven zoals vette kaas- en vleessoorten
 - Maak de maaltijd niet te pikant



Tips bij dunne stoelgang

Indikkende voedingsmiddelen inschakelen:

- Beschuiten, havermout;
- Witte rijst, rijstwater, witte deegwaren;
- Rijpe banaan, kweeperengelei;
- Droge koeken zoals Petit beurre, Vitabis, Betterfood, Soldatenkoek, Boudoir, Madeira;
- Geraspte appel bruin laten worden



Laxerende of zwaar verteerbare voeding vermijden:

- Ui, uiensoep, erwtensoep
- Rodekool, groene kool, witte kool
- Rauw fruit in grote hoeveelheden
- Fruitsap



Voeding die verstopping kan geven

Volgende voedingsmiddelen kunnen verstopping veroorzaken, vandaar worden deze beter vermeden:

- asperges, bleekselderij, champignons, maïs, zuurkool, grove rauwkost vb. bloemkool, knolselderij, wortel
- appel, citrusvruchten, gedroogde vruchten: dadels, pruimen, vijgen, verse ananas, banaan
- noten en pinda's
- taai en draderig vlees
- amandelspijs, kokosproducten, havermout
- popcorn





Zijn er nog vragen?

De dieetafdeling: 051/42.55.63