

Voedingsadviezen bij een high output stoma

Algemeen

We spreken van een high output stoma bij een stomaproductie van meer dan 1,5 liter per 24 uur, gedurende 3 dagen of langer.

Oorzaken

Mogelijke oorzaken van een high output stoma zijn:

- Een buikgriep en/of darminfectie.
- Een beschadigde darm door chemotherapie of bestraling.
- Antibiotica gebruik of chemotherapie.
- Darmziekten als de ziekte van Crohn.
- Darmfalen of wanneer er een groot gedeelte van de darm is verwijderd.
- Na een darmoperatie; de darm neemt dan vaak nog niet voldoende vocht op.

Gevolgen

Doordat er te veel ontlasting het stoma verlaat, verliest het lichaam ook extra vocht en zouten. Hierdoor is er een risico op uitdrogen en het ontstaan van zouttekorten. Wanneer de hoge stomaproductie te lang aanhoudt, bestaat er een verhoogd risico op ondervoeding. Daarnaast kan het zijn dat sommige medicijnen onvoldoende worden opgenomen, waardoor de werking minder is. Bijvoorbeeld medicijnen in de vorm van capsules of met een langzaam oplosbaar laagje.

Adviezen

Vaste voeding

Maak regelmatig gebruik van kleine maaltijden

Neem bij voorkeur minimaal 6 keer per dag een kleine maaltijd of een tussendoortje. Gebruik (bij voorkeur) vooral vaste voeding.

Gebruik voedingsmiddelen die helpen om de ontlasting dikker te krijgen

Zetmeelrijke producten nemen vocht op, hierdoor wordt de ontlasting dikker. Daarnaast gaat de ontlasting langzamer door het maagdarmkanaal en worden de voedingsstoffen beter verteerd. Combineer elk drinkmoment met het eten van een droog zetmeelrijk product, ook als u tussen de maaltijden door iets drinkt. Voorbeelden van (droge) zetmeelrijke producten zijn: brood, crackers, toast, knäckebröd, beschuit, rijst, pasta, aardappels, zoute koekjes en zoute stokjes.

Gebruik extra zout

Doordat bij een ileostoma de functie van de dikke darm ontbreekt, verliest het lichaam ook extra zout via de stoma. Het extra toevoegen van zout en het eten van zoutrijke voedingsmiddelen helpen om het verlies van zout via de ontlasting aan te vullen.

Voorbeelden van zoutrijke producten zijn: aromaat, maggi, tomatenketchup, curry, vleeswaren, (smeer)kaas, soep, bouillon, ketjap, sojasaus.

Beperk voedingsmiddelen met een hoog suikergehalte

Suiker trekt vocht aan waardoor de stomaproductie kan toenemen. Voorbeelden van suikerrijke producten zijn: jam, honing, snoep, chocolade, (gedroogd) fruit en dranken zoals vruchtensap en frisdrank.

Wees alert op het gebruik van melkproducten

Gewone melk bevat melksuiker (= lactose), wat mogelijk de stomaproductie vergroot. Gebruik dus maximaal 3 porties zuivel per dag. Zure melkproducten - zoals karnemelk, yoghurt en kwark - bevatten minder melksuiker. Sojamelk bevat geen melksuiker. Deze dranken kunt u zo nodig gebruiken in plaats van melk als u bemerkt dat het bij u de stomaproductie vergroot.

Vocht

Totale hoeveelheid vocht: wordt in overleg met arts bepaald

Om uitdroging te voorkomen is het belangrijk dat uw darm genoeg vocht en zout opneemt. Extra drinken helpt daar niet altijd bij. Door te veel te drinken of door de 'verkeerde' dranken te drinken, kan de stomaproductie juist toenemen. Indien u een te hoge stomaproductie heeft wordt de totale hoeveelheid vocht die u per dag nodig heeft door de arts bepaald. Deze hoeveelheid kan per dag verschillen.

Met vocht wordt bedoeld: alles wat vloeibaar gegeten en gedronken wordt.

Denk hierbij aan alle dranken, soep, bouillon, vruchtenmoes, pap, vla, ijs en medische drinkvoeding.

Kies bij voorkeur voor isotone dranken en beperk het gebruik van hypotone en hypertone dranken

- Indien u een **vochtbeperking van 500 ml** heeft, dan is het advies:
 - Alleen isotone dranken gebruiken
 - Drinkvoeding tijdelijk stoppen
- Indien u een **vochtbeperking van 1000 ml** heeft, dan is het advies:
 - Minimaal 500 ml isotone dranken
 - Maximaal 250 ml hypotone dranken
 - Maximaal 250 ml hypertone dranken, waarvan maximaal 1 flesje drinkvoeding per dag
- Indien u een **vochtbeperking van 1500 ml** heeft, dan is het advies:
 - Minimaal 1000 ml isotone dranken
 - Maximaal 250 ml hypotone dranken

- Maximaal 250 ml hypertone dranken, waarvan maximaal 1 flesje drinkvoeding per dag
- Indien u **2000 ml of meer** per dag mag gebruiken, dan is het advies:
 - Minimaal 1000 ml isotone dranken
 - Maximaal 500 ml hypotone dranken
 - Maximaal 500 ml hypertone dranken, waarvan maximaal 2 flesjes drinkvoeding per dag

Verdeel de vochtinname over de gehele dag, probeert niet te veel in één keer te drinken.

Isotone dranken

Isotone dranken zijn dranken waarbij de concentratie suikers en zouten vrijwel gelijk is aan die van het bloed. Hierdoor worden deze dranken het beste door het lichaam opgenomen. Het drinken van isotone dranken beperkt vochtverlies en gaat uitdroging tegen. Kies dus bij voorkeur voor isotone dranken. Isotone dranken bevatten 6-8 gram koolhydraten per 100 ml.

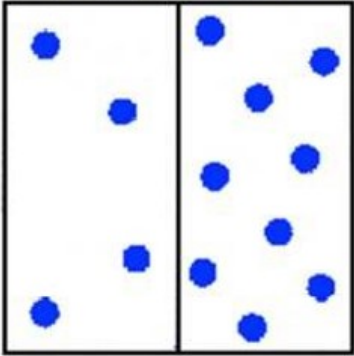
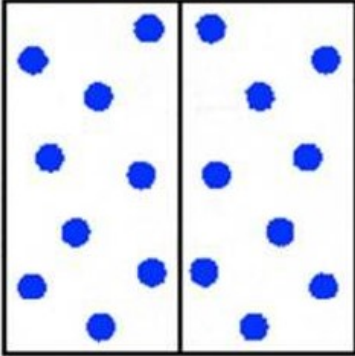
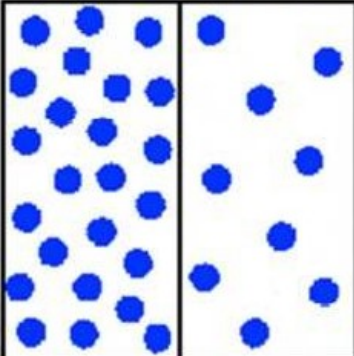
Hypotone dranken

In hypotone dranken is de concentratie van suikers en zouten lager dan in het bloed. Hierdoor onttrekken deze dranken zout uit het bloed en gaat zout via de ontlasting verloren. Beperk dus zo veel mogelijk het gebruik van deze dranken. Hypotone dranken bevatten minder dan 6 gram koolhydraten per 100 ml.

Hypertone dranken

In hypertone dranken is de concentratie van suikers en zouten hoger dan in het bloed. Hierdoor wordt vocht aangetrokken uit de bloedbaan naar de darmen, waardoor de stomaproductie groter zal worden. Beperk dus zo veel mogelijk het gebruik van deze dranken. Hypertone dranken bevatten meer dan 8 gram koolhydraten per 100 ml.

Overzicht isotone dranken, hypotone dranken en hypertone dranken

		
Hypotone dranken	Isotone dranken	Hypertone dranken
<p>Hoeveelheid afhankelijk van totale vochtbeperking, zie ook informatie hierboven</p>	<p>Bij voorkeur te gebruiken</p>	<p>Hoeveelheid afhankelijk van totale vochtbeperking, zie ook informatie hierboven</p>
<p><u>Welke soort dranken:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Water • Thee en koffie zonder suiker • Light frisdranken • Suikervrije limonade • Sportdranken met minder dan 6 gram koolhydraten per 100 ml 	<p><u>Welke soort dranken:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ORS, eventueel zelf gemaakt (zie bijlage 1) • Sportdranken met 6-8 gram koolhydraten per 100 ml • Groente- en tomatensap waaraan extra zout is toegevoegd • Bouillon, soep • Karnemelk, yoghurt naturel, kwark naturel, melk • Slappe aanmaaklimonade met 6 – 8 gram koolhydraten per 100 ml bereid product (kijk hiervoor op de verpakking) • Thee en koffie met 6 – 8 gram (= 1,5 tot 2 klontjes) suiker per 100 ml 	<p><u>Welke soort dranken:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Melkproducten, gezoet: vruchtenyoghurt, vla, pap, chocolademelk en kwark • Vruchtensappen en vruchtenmoes • Frisdranken • Water- en roomijs Zoete aanmaaklimonade met meer dan 8 gram koolhydraten per 100 ml bereid product (kijk hiervoor op de verpakking) • Thee en koffie met meer dan 8 gram (= 2 klontjes) suiker per 100 ml • Sportdranken met meer dan 8 gram koolhydraten per 100 ml • Medische drinkvoeding

Vragen

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen, stelt u ze dan aan de diëtisten van het Slingeland Ziekenhuis. Zij zijn bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur op maandag tot en met vrijdag van 08.00 - 08.30 uur en van 13.15 - 13.45 uur op telefoonnummer (0314) 32 99 60.

Bijlage 1: recepten om zelf ORS te maken

Bron: Netwerk Diëtisten MDL



Recepten om zelf te maken

Als de standaard O.R.S. (in combinatie met de hypotone/hypertone vochtbeperking) goed werkt, kunt u kijken of u ook zelf O.R.S. kan maken. Dit is een stuk goedkoper.

Voor onderstaande recepten is een nauwkeurige keukenweegschaal of dieetweegschaal voor nodig. Ingrediënten kunnen bij de apotheek gekocht worden.



Maak een mengsel van de ingrediënten (zonder de vloeistof) in de juiste verhouding in een grotere hoeveelheid en bewaar dit in een weckpot.

1. O.R.S. recept van het st Marks ziekenhuis (UK/Londen)

- 1 liter water
- 20 gram glucose
- 2,5 gram natriumbicarbonaat (baksoda)
- 3,5 gram natrium-chloride (keukenzout)

Meng de ingrediënten en maak elke dag opnieuw.

2. Varianten op recepten

Recept 1	Recept 2	Recept 3	Recept 4
<ul style="list-style-type: none">• 1 liter water• 20 gram suiker of 30 ml suikerbevattende limonadesiroop• 2,5 gram of 2,5 ml natriumbicarbonaat (baksoda)• 3,5 gram of 5 ml natriumchloride (keukenzout)	<ul style="list-style-type: none">• 1 liter water• 20 gram suiker• 2,5 gram losalt*• 2,5 gram natriumbicarbonaat (baksoda)• 3 gram natriumchloride (keukenzout) <p>* Dit recept bevat kalium</p>	<ul style="list-style-type: none">• 1 liter water• 30 ml suikerbevattende limonadesiroop• 5 gram natriumchloride (keukenzout)	<ul style="list-style-type: none">• 800 ml water• 200 ml appelsap• 5 gram natriumchloride (keukenzout)