



# Voeding bij stoma

40.039N

## **Inleiding**

U hoeft zeker geen dieet te volgen omwille van uw stoma. Behalve als u voordien al een dieet volgde.

Na het aanbrengen van een stoma wordt het normale voedingspatroon best geleidelijk weer opgebouwd. U dient er wel rekening mee te houden dat sommige voedingsproducten minder goed verteren dan voor de operatie. Probeer daarom elke dag iets nieuw om te kijken of u hinder ondervindt. Als dit zo is, probeer na enkele weken dit voedingsmiddel opnieuw. Meestal ondervinden de patiënten last van 5 voedingsmiddelen, die de eerste maand best gemeden worden. Die 5 voedingsmiddelen worden de 5 pijlers genoemd. Ze zijn: GEEN champignons, GEEN asperges, GEEN paprika, GEEN rauwkost en GEEN bruin brood.

De voedingsrichtlijnen zijn dus bedoeld om ongemakken te voorkomen of te verlichten en om het aantal ontlastingen en de samenstelling van de ontlasting te normaliseren.

## **Leefregels**

- Eet langzaam en kauw goed.
- Sla geen maaltijden over.
- Gebruik 's avonds geen grote maaltijden, zo kunt u de nachtelijke ontlasting beperken.
- Drink voldoende: ongeveer 2 liter per dag (vooral bij ileostoma om vochtverlies te compenseren).
- Neem dagelijks voldoende beweging.
- Eet gezond en zorg voor voldoende variatie.
- Geef de voorkeur aan vezelrijke voeding.
- Eet regelmatig natuuryoghurt om een goede darmflora te bevorderen.

## **Tips om luchthappen te vermijden**

- Kauw met gesloten mond.
- Praat zo weinig mogelijk tijdens het eten.
- Zorg voor een goede mondhygiëne.
- Eet geen kauwgom.

## **Tips om verstopping en evacuatieproblemen te voorkomen**

- Schil het fruit en verwijder pitjes.
- Pers vezelachtig fruit, bijvoorbeeld een sinaasappel.
- Mix vezelachtige groenten, bijvoorbeeld spinazie.

## Voedingsmiddelen die wel mogen, maar houdt er rekening mee dat deze...

### Zwarte stoelgang veroorzaken:

- Rode biet
- Spinazie
- IJzerpreparaten

### Geurhinder veroorzaken:

- Meloen
- Noten
- Asperges
- Koolsoorten
- Peulvruchten
- Prei, paprika
- Champignons
- Ui, look
- Hardgekookte eieren
- Vis
- Oude kaas

### Geurhinder tegengaan:

- Kruiden: peterselie, salie, venkel, koriander, dille, munt
- Yoghurt en karnemelk

### Gasvorming veroorzaken:

- Druiven, pruimen
- Noten
- Asperges
- Koolsoorten
- Peulvruchten
- Prei
- Spinazie
- Ui, look
- Champignons
- Kauwgom
- Koolzuurhoudende drank
- Bier

### Stoelgang indikken:

- Banaan
- Druiven
- Noten
- Gekookte wortel
- Asperges
- Peulvruchten
- Kaas
- Deegwaren, rijst
- Wit brood
- Alle zetmeelrijke voeding
- Onvoldoende kauwen

### Stoelgang verdunnen:

- Rauw fruit, vooral kiwi
- Rauwe groenten
- Zeer sterk gekruide gerechten
- Saus en frituren
- Volkorenbrood
- Roomijs
- Verse fruitsappen
- Zeer koude drank
- Sterke koffie en thee
- Veel water drinken

