

ORS en andere oplossingen voor een high output stoma

‘Uitdroging herkennen is lastig’



Nicolette Wierdsma

Wie een stoma heeft en de komende maanden op reis gaat, heeft nogal wat in te pakken aan opvangmateriaal. Wat niet mag ontbreken in de koffer is een middel om uitdroging tegen te gaan. Maar hoe herken je uitdroging en wat is ertegen te doen?

Als bij een darmoperatie een groot deel van de darmen is verwijderd, heeft het lichaam moeite met het opnemen van voedingsstoffen. Ook de vochtopname is veranderd. Dat geldt zeker voor mensen met een ileostoma of een colostoma die ‘hoog’ op de dikke darm is geplaatst. Zij kunnen te maken krijgen met een zogenaamd high output stoma.

‘Een high output stoma ontstaat als de balans zoek is tussen opname en uitscheiding van vocht en voedingsstoffen in de darm,’ vertelt Nicolette Wierdsma, diëtist bij de MDL-polikliniek van het VU Medisch Centrum. ‘De



Op vakantie kan een virus of bacterie de darmen ontregelen

darm kan het vocht niet goed opnemen. Het gevolg is vaak waterdunne diarree, waardoor uitdroging, ondervoeding en een tekort aan mineralen en vitamines kan optreden.’

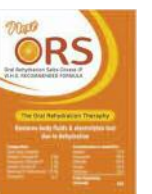
Droge huid

Dit gevaar wordt nog groter op vakantie, als een virus of bacterie de darmen kan ontregelen. Het kan iedereen overkomen, maar het risico is groter als je een ileostoma hebt of een groot deel van je dikke darm mist. Wie waterdunne diarree krijgt of veel moet braken, moet op zijn hoede zijn.

‘Uitdroging herkennen is lastiger dan wordt gedacht,’ zegt Nicolette Wierdsma. ‘Signalen zijn dorst en een droge mond, maar ook vermoeidheid, krampen, duizeligheid en minder of sterker geconcentreerd plassen. Als je een droge huid krijgt, dan is het echt niet goed.’ Een eerste reflex bij uitdroging is veel drinken, maar dat betekent soms het tegendeel van wat je wilt bereiken. ‘Je moet vooral zorgen dat je het juiste drinkt. Water en thee kunnen leiden tot nog meer diarree, waardoor de dorst verder verergert en je in een vicieuze cirkel belandt.’

Hypotone dranken (zonder suiker en zout) moeten dan worden vermeden. Ook dranken met veel suiker (hypertone dranken) zijn niet goed. Wat wel werkt, zijn isotone dranken (met de juiste balans van zout en suiker). ‘Die dranken zorgen ervoor dat de zoutbalans wordt hersteld en dat het lichaam het vocht beter opneemt. Het gevolg is dat de ontlasting afneemt en je minder snel uitdroogt.’

Nicolette Wierdsma waarschuwt dat er nog altijd wordt geadviseerd om water te drinken. ‘Echt niet doen! Daarvan komen mensen met een high output stoma van de regen in de drup. Bloedonderzoek levert geen duidelijkheid op: er zijn wel tekenen van uitdroging te zien, maar het zoutgehalte komt niet goed naar voren. Bij een urineonderzoek is dat wel goed te zien.’



Limonade of limoensap

Isotone dranken zijn dus de oplossing. Dat kan ORS zijn, wat staat voor Oral Rehydration Salt. Dit is in zakjes of als bruistablet te verkrijgen bij de apotheek of de drogist en moet met water worden aangelengd, maar je kunt het ook zelf maken (zie kader). 'Mensen met een ileostoma of een stoma waarbij weinig dikke darm overgebleven is, kunnen dat het beste meenemen als ze op reis gaan. Niet iedereen verdraagt de smaak van ORS trouwens even goed. In dat geval is het mogelijk om wat limonade zonder prik of limoensap toe te voegen. Dat wordt beter verdragen.'

Is ORS niet voorhanden, dan zijn er alternatieven. Denk aan bouillon of groente- of tomatensap waaraan extra zout is toegevoegd. Maar ook een sportdrank kan helpen, al moet daar dan wel de aanduiding 'isotoon' op staan.

Kleine slokjes

Een ander belangrijk punt bij uitdroging is de manier waarop je drinkt. 'Als je veel dorst hebt, heb je de neiging om veel te drinken. Niet doen!' waarschuwt Nico-

lette Wierdsma. 'Het risico op diarree neemt daardoor alleen maar toe.

Zorg dat je kleine slokjes drinkt, liefst nippend. Sommige mensen denken dat ze extra vezels nodig hebben om de ontlasting weer in te dikken. Dat wordt niet per se aangeraden. Het belangrijkste blijft het herstel van de vochtbalans in het lichaam.'

Uitdroging kan echt ernstig worden. Op zich is dat zorgelijk, maar ook daar zijn oplossingen voor. 'Als het uit de hand loopt, dan kun je altijd nog via een infuus vocht toegediend krijgen. Natuurlijk wil je dat niet. Vooral niet als je op vakantie bent. Goed voorbereid op vakantie gaan, is daarom wel zo raadzaam. Ik zou zeggen: neem in ieder geval ORS mee om problemen te voorkomen.'