

Voedingstips bij stoma of pouch

🕒 samen sterker





‘Op slagroom en koolsoorten reageren mijn darmen iets gevoeliger. Verder is er qua eten voor mij niet veel veranderd sinds ik een stoma heb.’

Alex

Voedingstips

Deze brochure is voor mensen met een stoma of pouch. Je vindt hierin tips over je voeding. In principe kun je met een stoma of pouch alles eten en drinken. Je hoeft dus geen speciaal dieet te volgen. Wel is het handig om alert te zijn op mogelijke problemen, zoals te dunne ontlasting, uitdroging of verstopping, want hoe darmen reageren op voeding, is voor iedereen anders.

Meer weten?

Stel je vragen aan de stomaverpleegkundige of diëtist. Wil je praten met iemand die ook een stoma of pouch heeft? Bel de Stomavereniging; 030 63 43 910. Je kunt ook mailen naar info@stomavereniging.nl

Een stoma in jouw dagelijks leven

Leven met een stoma of pouch betekent voor iedereen wat anders. Voor de één is het een nieuwe kans na een levensbedreigende ziekte. Voor de ander betekent het: eindelijk verlost van jarenlange klachten. In het dagelijks leven hoeft een stoma geen grote rol te spelen. De stoma op zich belemmert je niet om te werken, te sporten,

op vakantie te gaan of een relatie te hebben. Maar het is ook mogelijk dat jouw leven totaal verandert. Op www.stomavereniging.nl lees je meer over mogelijke gevolgen voor sport, seksualiteit, vrije tijd, kwaliteit van leven, reizen en vakantie. Ook vind je er een overzicht van onze andere brochures.

In deze brochure

| | |
|--|----|
| Hoe werkt je spijsvertering? | 5 |
| Waar let je op als je een stoma of pouch hebt? | 7 |
| Extra voedingstips bij een colostoma | 11 |
| Extra voedingstips bij een ileostoma | 12 |
| Wat te doen bij een high output stoma? | 15 |
| Extra voedingstips bij een pouch | 18 |
| Extra voedingstips bij een urinestoma | 18 |
| Hoe vul je zout aan? | 20 |
| Tips uit de praktijk | 24 |
| Wat wordt vergoed? | 26 |
| Word lid van de Stomavereniging | 28 |

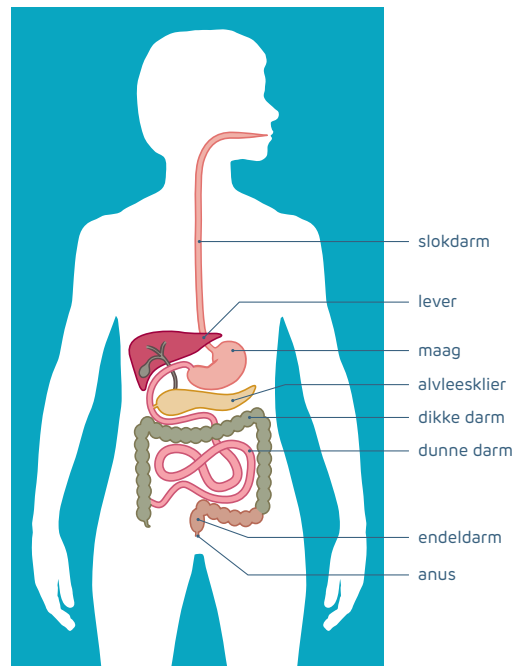
Hoe werkt je spijsvertering?

Je maag en darmen zorgen samen voor de spijsvertering. Dit proces begint op het moment dat je iets eet. Vervolgens zorgen je mond, slokdarm, maag, dunne darm en dikke darm ervoor dat voedingsstoffen in je lichaam worden opgenomen. Zo worden ook afvalstoffen afgevoerd. Ook de lever, galblaas en alvleesklier spelen een rol in onze spijsvertering. Het totale proces van spijsvertering duurt 24 tot 48 uur.

De dunne darm

Als je iets eet gaat het voedsel via je mond en je slokdarm naar de maag. Vanuit de maag gaat het voedsel naar je dunne darm. De dunne darm heeft een belangrijke functie: hier worden spijsverteringssappen uit de alvleesklier en de galblaas toegevoegd. Daarmee wordt het voedsel verder afgebroken tot stoffen die als energie of bouwstof door het lichaam gebruikt kunnen worden. Deze stoffen worden vervolgens via de darmwand opgenomen in het bloed. De dunne darm zit vol plooien en vingervormige uitsteeksels (darmvlokken). De dunne darm heeft daarmee een groot

Spijsverteringskanaal



oppervlak, zodat voedingsstoffen goed kunnen worden opgenomen in het bloed.

De dikke darm en endeldarm

Voedselresten die je lichaam niet nodig heeft, komen als een waterdunne brij in de dikke darm terecht. Vocht en zouten worden door het lichaam opgenomen, waardoor de ontlasting indikt. De dikke darm gaat over in de endeldarm, waar de ontlasting tijdelijk wordt opgeslagen. Wanneer de endeldarm vol is, krijg je aandrang om naar de wc te gaan.

‘Als ik uit eten ga, neem ik nooit soep. Dan stroomt mijn stomazak namelijk meteen vol. Bij andere vloeistoffen als water en koffie heb ik daar geen last van.’

Nelleke



Algemene voedingstips

Waar let je op als je een stoma of pouch hebt?

Tip 1: Luister goed naar je lichaam

Als je een stoma hebt, mag je in principe alles eten en drinken. Je hoeft geen speciaal dieet te volgen. Wel is het belangrijk om goed te luisteren naar je lichaam. Hoe je reageert op bepaalde voedingsmiddelen is voor iedereen anders. Wat voor de een goed wordt verdragen, kan bij een ander bijvoorbeeld verstopping veroorzaken. Ook kan het even duren voordat je lichaam op voeding reageert. Daarom is het belangrijk dat je alert bent. Neem contact op met je stomaverpleegkundige of diëtist als je twijfelt over bepaalde voeding of als je problemen hebt.

Tip 2: Voorkom winderigheid

Winderigheid hoeft helemaal niet vervelend te zijn. Maar er zijn situaties waarin je winderigheid wilt voorkomen. Winderigheid wordt niet alleen veroorzaakt door voedsel. Er kan ook veel lucht in het darmkanaal komen door: snel praten, snel eten, praten tijdens het eten, het kauwen van kauwgom, roken, drinken door een rietje, snurken met open mond, verkoudheid, zenuwachtigheid en een slecht passend gebit.

Producten die extra winderigheid kunnen veroorzaken:

- Bier, koolzuurhoudende dranken
- Peulvruchten, koolsoorten, spruiten
- Knoflook, uien, prei, paprika

Tip 3: Voorkom sterk ruikende ontlasting

Sommige producten geven een sterke geur aan je ontlasting. Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken:

- Eieren
- Prei, koolsoorten, peulvruchten
- Knoflook, uien
- Vis
- Vitamine B

Voor mensen met een colo- of ileostoma geldt dat als je het stomamateriaal op tijd vervangt en het zakje goed past, er geen geuren vrijkomen. Een koolstoffilter in het stomazakje neemt de geuren op.

Tip 4: Schrik niet van verkleurde ontlasting

Er zijn voedingsmiddelen die een verkleuring van de ontlasting laten zien:

- Spinazie
- Bieten
- IJzerpreparaten



Tip 5: Houd je gewicht op peil

Probeer schommelingen in je gewicht te voorkomen. Extreme schommelingen kunnen op den duur problemen geven als je een stoma hebt. Denk bijvoorbeeld aan lekkage en daardoor huidirritatie.

Heb je last van fors gewichtsverlies (kilo's) in enkele dagen? Dan kan er sprake zijn van uitdroging. Raadpleeg altijd jouw behandelend arts of stomaverpleegkundige.

Op reis

Als je in warme landen op vakantie gaat, krijg je te maken met andere hygiënische omstandigheden. Het risico op diarree is dan groter. Om risico's te vermijden, is het verstandig water uit flessen te drinken, geen ongekookt leidingwater te gebruiken, geen ijsblokjes te nemen, geen rauwe groenten,

vlees of vis te eten en fruit altijd te schillen. Ook is het beter om geen schepijs of softijs te eten. Neem voor de zekerheid bouillon en ORS (Oral Rehydration Salt) mee. Deze middelen voorkomen uitdroging. ORS is verkrijgbaar bij de drogist en apotheek of zelf te maken (zie pagina 23).

Waar vind je een diëtiste?

Zoek je een diëtiste die ervaring heeft met mensen met een stoma of pouch?

<http://www.mdldietisten.nl/voor-patienten.html> en klik op download.



*‘Ik doe, eet en drink net
als iemand zonder
stoma. De meeste mensen
weten niet eens dat ik een
stoma heb. Ik ben best
een Bourgondiër.’*

Rob

Extra voedingstips bij een colostoma

In principe kun je alles eten als je een colostoma hebt. Let op dat je voldoende plast en dat je ontlasting niet te hard is.

Tip 1: Zorg dat je voldoende drinkt

Het is belangrijk om 1,5 tot 2 liter per dag te drinken. Dit komt overeen met 12 tot 16 kopjes per dag. Alle vloeibare producten tellen mee, ook soep, yoghurt en vla. Aan het einde van de dag kun je zelf nagaan of je voldoende vocht hebt gebruikt. Tip: gebruik een waterkan, zodat je kunt meten hoeveel je al gedronken hebt. Wanneer je weinig plast en jouw urine donker van kleur is of sterk ruikt, kan dit een teken zijn dat je te weinig hebt gedronken. Andere tekenen zijn: dorst, sufheid, vermoeidheid, harde ontlasting en verminderde eetlust.

Tip 2: Eet voldoende vezels

Voedingsvezels zijn belangrijk omdat ze ervoor zorgen dat de ontlasting een goede vastigheid krijgt en om de ontlasting dun en soepel te houden. Voedingsvezels komen voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, peulvruchten en zilvervliesrijst. Mensen met een colostoma kunnen een verstopping krijgen. Als je ontlasting regelmatig hard is en moeizaam in het zakje gaat, is het verstandig om meer vezels aan je voeding toe te voegen en meer te drinken.

Extra voedingstips bij een ileostoma

Met een ileostoma kun je alles eten en drinken. Je hoeft dus geen speciaal dieet te volgen. Wel is het belangrijk om op te letten dat je niet teveel vocht en zout verliest.

Tip 1: Zorg dat je voldoende drinkt

Het is belangrijk om 2 tot 2,5 liter per dag te drinken. Dit komt overeen met 16 tot 20 kopjes per dag. Alle vloeibare producten tellen mee, ook soep, yoghurt en vla. Aan het einde van de dag kun je zelf nagaan of je voldoende vocht hebt gebruikt. Tip: gebruik een waterkan, zodat je kunt meten hoeveel je al gedronken hebt. Wanneer je weinig plast, jouw urine donker van kleur is of sterk ruikt, kan dit een teken zijn dat je te weinig hebt gedronken. Andere tekenen zijn: dorst, sufheid, vermoeidheid en verminderde eetlust. Let op: drink kleine slokjes, liefst nippend en goed gespreid over de dag.

Tip 2: Let op vochtverlies

In sommige situaties kun je veel vocht verliezen. Dit gebeurt onder andere bij diarree, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer. Maar ook bij het sporten verlies je meer vocht dan normaal. Het aanvullen van vocht en zout kan dan nodig zijn. Overleg hierover met de diëtist of stomaverpleegkundige.

Tip 3: Ga verstandig om met zout

Mensen met een ileostoma krijgen soms het advies extra zout te gebruiken. Doordat de dikke darm ontbreekt, verlies je veel zout en vocht met de ontlasting. Zoutgebrek kan leiden tot bijvoorbeeld: dorst, droge slijmvliezen/droge mond, droge huid, verminderde eetlust, sufheid/lusteloosheid, rusteloosheid, verwardheid, spierkramp en snel gewichtsverlies. Ga op een verstandige manier met zout om. Bespreek je voeding met de diëtist en vraag om passende adviezen over jouw zoutgebruik.

Tip 4: Kauw je eten goed

Eet rustig, kauw het eten goed en geniet van je eten. Sommige voedingsmiddelen zijn draderig of verteren niet zo gemakkelijk. Zij kunnen tot verstopping van de stoma leiden als ze niet goed fijngesneden en goed gekauwd zijn. Dit zijn bijvoorbeeld:

- Grove tarwezemelen, popcorn, zaden, noten en pitten.
- Taai en draderig vlees, worstvellen of vis met graten.
- Groente met harde nerven, rauwkost, vezelige draderige groenten zoals: asperges, bleekselderij, schorseneren, zuurkool, taugé, draderige sperziebonen en snijbonen, peulvruchten, doperwtten, maïs, rabarber, paddenstoelen en champignons.
- Fruit met pit en schil, partjes citrusfruit, ananas, bessen, druiven, kiwi, kokosproducten, gedroogde vijgen, rozijnen, dadels en pruimen.

Tip 5: Eet regelmatig kleine maaltijden

Als je het eten en drinken goed verspreidt over de dag, zal de ontlasting beter indikken. Het eten van vier of vijf kleine maaltijden (met drinken) is beter dan één grote en een paar kleine maaltijden. Eet niet te veel voordat je gaat slapen. Dan kun je 's nachts last krijgen van de producerende stoma.

Te hoge stomaproductie in de nacht?

- Eet extra 'droge' zetmeelhoudende producten voor het slapen gaan (brood, crackers). Hou wel je gewicht in de gaten.
- Probeer minder te eten voordat je gaat slapen.
- Eet de warme maaltijd eerder op de dag, bijvoorbeeld tijdens de lunch.

Tip 6: Let op te dunne ontlasting

De ontlasting is meestal brijig tot dun als je een ileostoma hebt. Om de ontlasting niet te dun te laten worden, kan het helpen om extra zetmeelrijke producten te eten, zoals beschuit, biscuit, cracker, aardappels, pasta of rijst.

'Erwtensoep, gebakken uien; dankzij mijn stoma kan ik kan weer eten wat ik lekker vind. Zelfs een pilsje of wijntje geeft geen problemen.'

Mari

Wat te doen bij een hoge stomaproductie?

Mensen met een ileostoma kunnen te maken krijgen met een zeer hoge stomaproductie. Dit wordt high output genoemd. Dit ontstaat als de darm het vocht niet goed kan opnemen.

We spreken van een high output stoma bij een stomaproductie van méér dan 1 liter per 24 uur, gedurende 3 dagen of langer. Het gevolg is vaak: waterdunne diarree waardoor uitdroging, ondervoeding en een tekort aan mineralen en vitamines kunnen optreden.

Bij een high output stoma wordt geadviseerd om vooral isotone dranken te drinken. Een isotone drank is een vloeistof met een uitgebalanceerde hoeveelheid zout en glucose die beter wordt opgenomen door de darm en tegelijkertijd het zout in het lichaam aanvult.

Heb jij langere tijd last van een high output stoma? Neem dan contact op met een MDL-arts, diëtist of stomaverpleegkundige voor advies.





*‘Door mijn stoma
ben ik verlost van de
pijn en heb ik mijn
bewegingsvrijheid
terug.’*

Mari

Tips:

Heb je normale ontlasting?

We spreken van normale ontlasting wanneer de consistentie van jouw ontlasting brijig is. Het zakje wordt 4 tot 6 keer per 24 uur geleegd, wanneer het ongeveer voor een derde vol is.

Een halve dag waterige ontlasting?

- Drink niet meer dan 2,5 liter per dag, waarvan minimaal 500 ml isotone dranken zoals ORS.
- Verdeel je eten en drinken, drink kleine slokjes en drink niet een half uur voor of na het eten.
- Combineer de inname van vocht met een zetmeelrijk product (6-8 keer per dag) of gebruik psylliumvezels.
- Verminder de inname van oplosbare vezels uit peulvruchten, groente en fruit en de grove vezels van volkorengraanproducten.
- Verhoog het gebruik van zoute producten.

Langer dan 1 dag waterige ontlasting?

- Neem contact op met de stomaverpleegkundige of diëtist.
- Wees alert op symptomen van uitdroging: hoofdpijn, duizeligheid, droge mond, dorst, minder en donkere urine, spierkrampen en tintelingen.
- Maak een liter ORS. Drink hiervan steeds kleine beetjes verdeeld over de dag en eet er iets droogs bij, zoals een biscuitje of cracker.
- Drink geen waterige dranken (water, thee of koffie zonder suiker), koolzuurhoudende dranken, gezoete melkproducten of sappen. Het lijkt te helpen maar verstoort de vochtbalans en essentiële zouten juist meer.
- Neem vier keer per dag loperamide 2 mg. Doe dit een half uur voor elke hoofdmaaltijd en voor het slapen.

Bron: Ziekenhuis Gelderse Vallei

Zie ook pagina 20. Hoe vul je zout aan.

Extra voedingstips bij een pouch

In principe kun je met een pouch alles eten. Als de ontlasting nog dun is, is het aan te raden om extra vocht en zout te gebruiken. Normaal gesproken is 1,5 tot 2 liter vocht voldoende. Er zijn mensen die overgevoelig zijn voor bepaalde voedingsmiddelen. Soms verdraag je bepaalde bestanddelen minder: dat blijft een kwestie van uitproberen.

Extra voedingstips bij een urinestoma

Met een urinestoma kun je alles eten en drinken. Wel is het handig om de volgende tips te volgen:

Tip 1: Let op de zuurgraad van je urine

Voor mensen met een urinestoma is het belangrijk dat de zuurgraad (pH-waarde) van de urine in de gaten wordt gehouden. Deze hoort tussen de 5,5 en 6,5 pH-waarde te zijn. Als de pH-waarde stijgt, dan is de kans op urineweginfecties groot. Daarnaast beïnvloedt een hoge pH-waarde de kleefkracht van het opvangmateriaal. Er kunnen zich ook gemakkelijk zoutkristallen vormen die de stoma kunnen beschadigen.

Als je problemen ervaart, is het raadzaam dat je de pH-waarde van jouw urine laat meten. Het verlagen van de pH-waarde is overigens vaak makkelijk te verhelpen door bijvoorbeeld voldoende te drinken of door de urine aan te zuren, dit kan door inname van vitamine C. Dit zit bijvoorbeeld in cranberrysap of zuidvruchten.

Tip 2: Zorg dat je voldoende drinkt

Het is belangrijk om 2 tot 2,5 liter per dag te drinken. Dit komt overeen met 16 tot 20 kopjes per dag. Alle vloeibare producten tellen mee, ook soep, yoghurt en vla. Aan het einde van de dag kun je zelf nagaan of je voldoende vocht hebt gebruikt. Tip: gebruik een waterkan, zodat je kunt meten hoeveel je al gedronken hebt. Wanneer je weinig plast, jouw urine donker van kleur is of sterk ruikt, kan dit een teken zijn dat je te weinig hebt gedronken. Andere tekenen zijn: dorst, sufheid, vermoeidheid en verminderde eetlust.

Let op: in sommige situaties kun je veel zout en vocht verliezen. Dit gebeurt bij diarree, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer. Maar ook bij het sporten verlies je meer vocht en zout dan normaal. Het aanvullen van vocht en zout kan dan noodzakelijk zijn.

Tip 3: Let op sterk ruikende urine

Sommige producten geven een sterke geur aan de urine. Als het zakje goed past en je vervangt het op tijd, dan komen er geen geuren vrij. Producten die extra geurvorming kunnen veroorzaken:

- Vis
- Asperges
- Thee
- Eieren
- Citrusvruchten
- Vitamine B
- Bepaalde medicijnen zoals antibiotica

Hoe vul je zout aan?

Het verlies van zout kun je aanvullen door extra zout te gebruiken. Je kunt keukenzout over je voeding strooien. Ook andere producten kunnen helpen het zouttekort te voorkomen.

Verschil tussen hypotoon, isotoon en hypertoon (bron AMC)

Het is belangrijk om te weten dat er een verschil is tussen hypotone, isotone en hypertone dranken. Vooral bij zoutverlies of wanneer sprake is van een high output stoma wordt geadviseerd om vooral isotone dranken te drinken.

Hypotone dranken

Deze bevatten minder dan 6 gram koolhydraten per 100 ml. Hypotone drankjes hebben een hele snelle maagpassage. Dit komt doordat de concentratie stofjes koolhydraten lager is dan in het bloed. De uitwisseling met de dunne darm verloopt trager. Hierdoor kunnen darmklachten optreden zoals bijvoorbeeld 'klotsende darmen' tijdens het lopen.

Voorbeelden van hypotone dranken zijn: water, thee zonder suiker en licht frisdrank.

'Als ik een tekort aan zouten heb, gaat het heel snel slecht met me. Ik val letterlijk neer en het duurt uren voor ik daarvan hersteld ben. Ik let nu goed op hoe vaak ik mijn ileostomazakje leeg en weet ongeveer wanneer ik bouillon moet drinken.'

Deborah

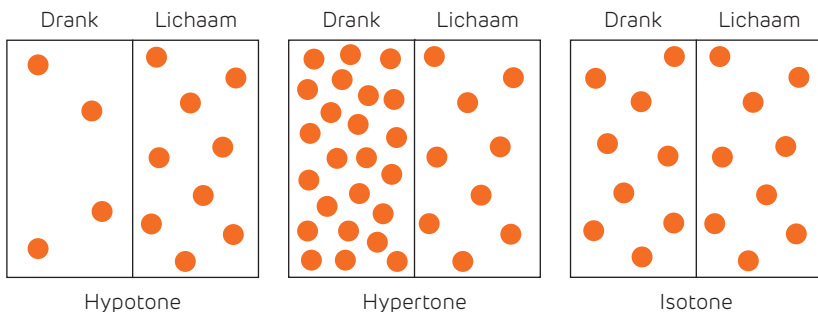
Isotone dranken

Deze dranken bevatten 6–8 gram koolhydraten per 100 ml. Isotone drankjes worden snel opgenomen in het bloed. Dit komt doordat de concentratie koolhydraten hetzelfde is als in het bloed. Isotone dranken bevorderen de opname van suikers en zouten in de darmen. Voorbeelden van isotone dranken zijn: karnemelk, bouillon en tomatensap met zout. Ook sportdranken met de aanduiding 'isotoon' zijn geschikt. Kant-en-klare isotone drank is te koop in de supermarkt. Voorbeelden zijn Isostar, Aquarius of AA Isotone en AA-drink isotone.

Ook kun je zelf een isotone drank maken. Dit is bijvoorbeeld ORS (zie kader, pagina 23).

Hypertone dranken

Deze bevatten meer dan 8 gram koolhydraten per 100 ml. Hypertone dranken bevatten veel koolhydraten. Doordat de concentratie stofjes erg hoog is, worden de koolhydraten niet snel opgenomen en blijven langer in de maag. Voorbeelden zijn: AA high energy, Dextro energy fruit, frisdrank en alle soorten vruchtensappen.



Bron: Netwerk diëtisten MDL

A photograph of a woman and a man sitting together, smiling and holding wine glasses. The woman is wearing glasses and a denim jacket, and the man is wearing a green t-shirt. They are in a bright, indoor setting with a large green plant in the background.

*'Het krijgen van een
stoma was een
opluchting. Een
verlossing van mijn
'toiletstress' en pijn.
Al kan ik door de
ziekte van Crohn
niet alle
voedingsmiddelen
verdragen.'*

Rebecca

ORS zelf maken

Los de volgende ingrediënten op in één liter water:

- 20 g suiker (of 30 ml)
- 2,5 g of 2,5 ml natriumbicarbonaat (baksoda), let op: dit is wat anders dan bakpoeder
- 3,5 g of 5 ml natriumchloride (keukenzout)

Vind je de smaak niet lekker? Voeg dan wat limoen of citroensap toe of een beetje limonade. Drink de ORS bij voorkeur met kleine slokjes.

Goede zoutproducten

(weinig calorieën)

- ✓ Zout (keukenzout), maar niet uit drop
- ✓ Groente- en tomatensap
- ✓ Bouillon en heldere soep
- ✓ Strooiaroma, smaakverfijner, soepverrijker, ketjap (zoet en zout), tomatenketchup en curry
- ✓ 20+ of 30+ (smeer)kaas
- ✓ Rauwe ham en rookvlees
- ✓ ORS en isotone sportdranken (met 6-8 gram koolhydraten per 100 ml)

Minder goede zoutproducten

(veel calorieën)

- ✓ Vleeswaren als: bacon, cervelaatworst, ontbijtspek, rookworst, salami
- ✓ Chips en zoutjes
- ✓ Haring en gezouten vissoorten
- ✓ 40+ (smeer)kaas

Neem voor extra kalium: bananen, tomaten(producten), ORS, isotone sportdranken en (magere) chocolademelk.

Tips uit de praktijk

In een onderzoek onder 600 mensen met een ileostoma of pouch is gevraagd wat hen helpt en wat juist niet. Onderstaand een aantal tips van stomadragers zelf.

- ✔ "Ik drink dagelijks een glas bouillon voor het nodige zout."
- ✔ "Ik zorg er altijd voor dat ik zakjes zout, ORS en een isotone drank bij me heb in de zomer."
- ✔ "Als ik me flauw voel, eet ik lekker wat zoute chips. Dan sla je twee vliegen in één klap: zout en aardappel."
- ✔ "Bij ernstige veelvuldige waterige ontlasting maak ik vaker soep van alleen groenten. Die pureer ik en doe er ruim zout of maggi in. Goed voor het vocht vasthouden en ook nog wat extra vitamines."
- ✔ "Ik eet weer champignons, lekker klein snijden, dan gaat het helemaal goed. Verder eigenlijk alles, goed kauwen en soms eerst uitgebreid klein snijden."
- ✔ "Ik hou van uitgaan en een lekker biertje. Voordat ik ga stappen eet ik zetmeelrijke producten, zoals bijvoorbeeld aardappelen, dit zorgt ervoor dat de ontlasting indikt. Tijdens het stappen neem ik na ieder biertje een zoute droge cracker, zo voorkom ik dat ik 'waterdunne bierzakken' krijg. Na afloop eet ik nog een lekker patatje zodat ik ook niet steeds gewekt wordt door waterdunne volle zakken."

- ✔ "Verdiep je in de voedingsstoffen die in voeding zitten. Om kalium binnen te krijgen, eet ik bijvoorbeeld boerenkool en broccoli. Dit zijn ook nog eens groenten die helpen mijn ontlasting in te dikken."
- ✔ "Het helpt mij om mijn maaltijd te starten met bijvoorbeeld een aardappel of iets anders waar veel vezels inzitten. Het is mijn ervaring dat mijn eten dan beter wordt opgenomen."
- ✔ "Bij warm weer in combinatie met inspanning (tennis, sportfiets) doe ik preventief ORS tabletten in mijn drinkfles."
- ✔ "Ik drink één keer per dag bouillon en als het heel warm is twee keer per dag."
- ✔ "Als ik mij raar begin te voelen met hoofdpijn en vermoeidheid, dan pak ik stevast ORS."

'Jarenlang worstelde ik met high output. Sinds ik isotone dranken neem, hoef ik minder vaak naar de wc. En mijn problemen met uitdroging zijn vrijwel over.'

Gerard

Wat wordt vergoed?

De vergoeding van hulpmiddelen is opgenomen in het basispakket van jouw zorgverzekering. Soms kun je bepaalde voeding op indicatie vergoed krijgen. Neem contact op met je verzekeraar of lees je polis erop na als je wilt weten wat je vergoed krijgt. De behandelend arts of stomaverpleegkundige geeft een medische verklaring op basis waarvan je soms voor vergoeding in aanmerking kunt komen.

Preparaten als zouttabletten en ORS komen niet voor vergoeding in aanmerking, ook niet als je een aanvullende verzekering hebt.

De Belastingdienst

Leven met een handicap of ziekte brengt kosten met zich mee. Kosten voor medische zorg, hulpmiddelen, aanpassingen, extra kleding, reiskosten, dieetvoeding en nog veel meer. Komen die kosten voor jouw eigen rekening? Dan kun je, onder andere, afhankelijk van de hoogte van je inkomen, een deel ervan terugkrijgen via de aangifte inkomstenbelasting. Via de aangifte inkomstenbelasting is bij short bowel syndroom ook een vergoeding voor energie- en eiwitverrijkte voeding mogelijk (overleg hierover met de diëtist).

Afhankelijk van de hoogte van je inkomen kun je gebruik maken van de aftrek van zorgkosten bij de aangifte inkomstenbelasting. Op onze website vind je een kort stappenplan.

Hulpmiddelenreglement per zorgverzekeraar

Op onze website staat een overzicht welke zorgverzekeraars welke hulpmiddelen vergoeden. Per verzekeraar is een link opgenomen naar de pagina waarop het hulpmiddelenreglement of de vergoedingwijzer is te vinden.

'Mijn lichaam functioneert het best als ik gezond eet, met veel verse groenten uit eigen tuin. Natuurlijk 'zondig' ik af en toe.'

Mari



Lid worden

Word lid van de Stomavereniging! De Stomavereniging is dé plek waar je ervaringen over leven met een stoma of pouch met anderen kunt delen. Het lidmaatschap is het eerste halfjaar gratis, daarna betaal je €35,- per jaar.

Alle voordelen op een rijtje:



Actuele informatie

Gratis toegang tot actuele en zorgvuldige informatie.



Gratis toegang tot evenementen

Je wordt als eerste uitgenodigd voor onze gratis events.



Samen sterker

Ontmoet anderen die hetzelfde doormaken als jij.



Gratis magazine Vooruitgang

Je ontvangt 4 keer per jaar ons magazine Vooruitgang.



Nieuwsbrief

Je ontvangt 12 keer per jaar onze nieuwsbrief.



Meldpunt stomamateriaal

Meld gratis je klacht of vraag over stomamateriaal.



Ja, ik word lid

Eerste
halfjaar
gratis!

Vul onderstaande gegevens in of meld je aan via
leden@stomavereniging.nl, www.stomavereniging.nl/word-lid
of bel naar **030-6343910**.

Dhr. Mevr.

Voornaam

Achternaam

E-mailadres

Telefoonnr.

Geboortejaar

Straatnaam

Huisnr.

Postcode

Plaats

Ik machtig de Stomavereniging om ná het eerste halfjaar gratis lidmaatschap, tot wederopzegging, het contributiebedrag voor het lidmaatschap jaarlijks van mijn rekening af te schrijven. Je kunt het lidmaatschap makkelijk opzeggen via mail of telefoon.

IBAN nr.

Ik heb de privacyverklaring gelezen op stomavereniging.nl/privacy en ga akkoord.


Handtekening

Ik ontvang graag informatie over:

colostoma ileostoma urinestoma anders:

Stuur deze pagina, in een envelop, naar: Stomavereniging, Postbus 30510, 3503 AH Utrecht.

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan uw bank om deze incasso-opdracht uit te voeren door het bedrag van uw rekening af te schrijven. Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze eenvoudig laten terugboeken door binnen acht weken na afschrijving contact op te nemen met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.



*'Ik voel me fitter
dankzij mijn stoma
en gelukkig kan ik
bijna alles eten'*

Liesbeth

Colofon

Tweede druk: december 2019 Oplage: 2500

Eindredactie

Christel van Batenburg en Barbara Davidson, Stomavereniging

Tekst

Stomavereniging, Annemies Gort, www.tekstburogort.nl

Illustraties

Maartje Kunen

Fotografie

Joris Aben en stockfoto's

Vormgeving en drukwerk

IDD, www.idd.nu en Happy Horseman, www.happyhorseman.nl

Inhoudelijke adviezen

Pien Lelie en Sigrun Klok (Ziekenhuis Gelderse Vallei), Natascha van Rijssen (Amsterdam UMC), Diëtisten netwerkgroepleden heekunde van het landelijke MDL-netwerk en Ingrid Buijs.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

Stomavereniging

Postbus 30510

3503 AH Utrecht

Tel (030) 63 43 910

info@stomavereniging.nl

www.stomavereniging.nl

Bereikbaarheid Landelijk bureau

Maandag t/m donderdag van

9.30 tot 12.30 uur

en van 13.30 tot 16.00 uur

stoma
vereniging

 samen sterker