



stoma
vereniging
🕒 samen sterker

Regionale Stomadag
2022
Eet je fit



Even voorstellen

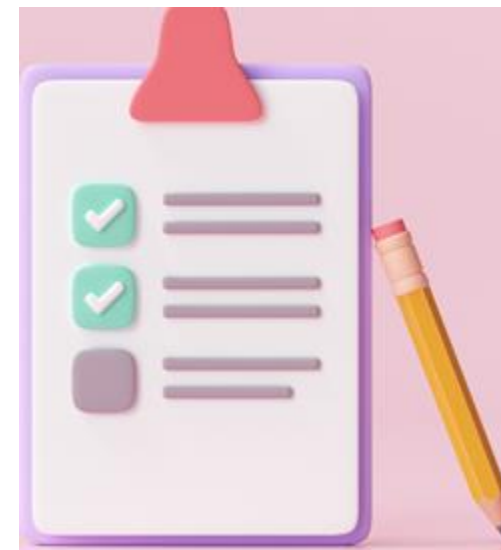
- Belangenbehartiger en beleidsmedewerker bij de Stomavereniging.
- Gezondheidswetenschappen gestudeerd.
- Verschillende rollen vervuld in de zorg.
- Opleiding leefstijlcoaching.



Wat gaan we vandaag doen?

Na deze presentatie weet je:

- Wat gezonde voeding is.
- Per soort stoma de aandachtspunten en advies.
- Tips om je voedingspatroon aan te passen.



stoma
vereniging

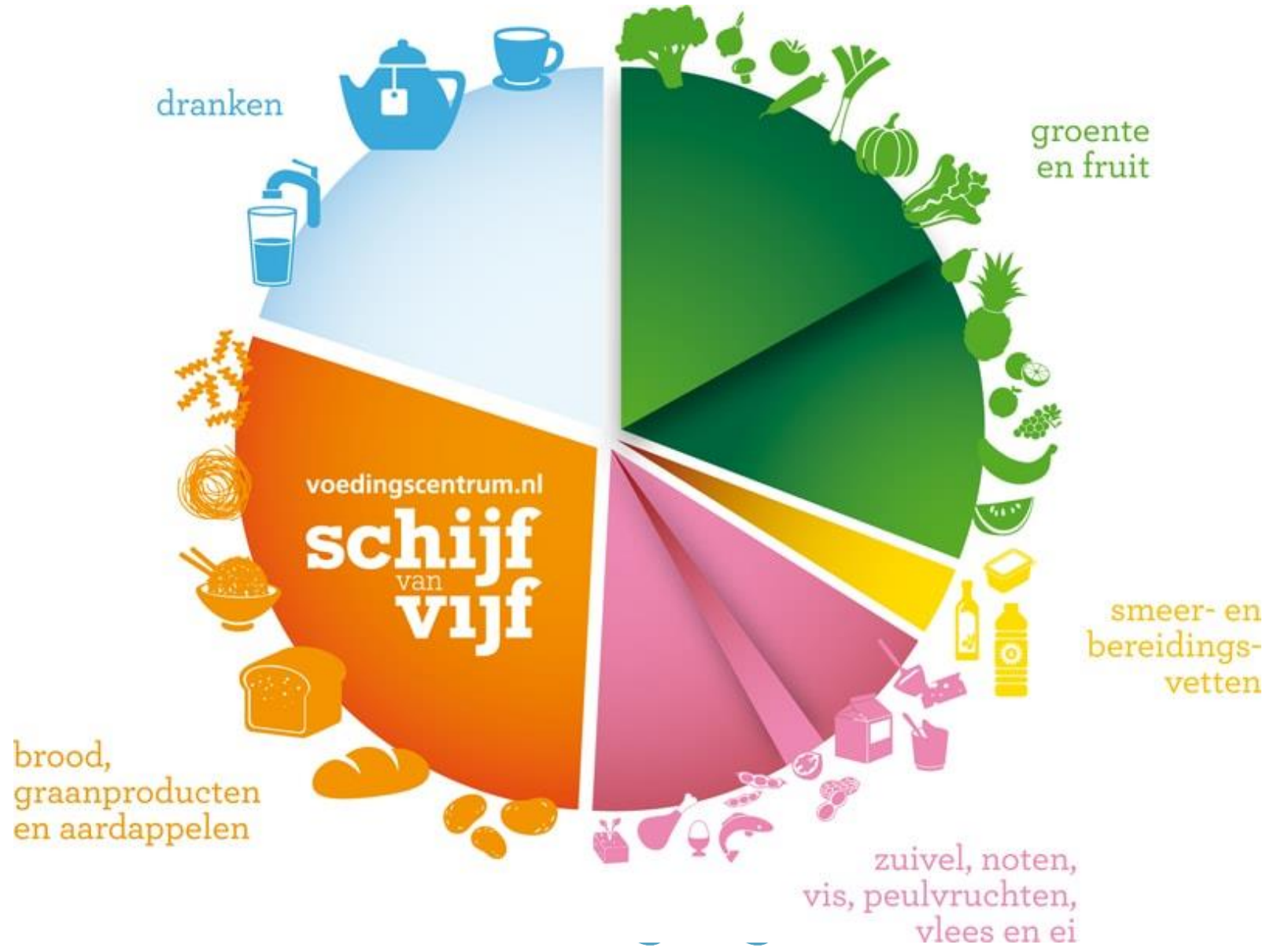
samen
sterker



Wat is gezonde voeding?

Uitgangspunten gezonde voeding

- Richtlijn voor Gezonde Voeding → Schijf van Vijf is praktische vertaling.
- Probeer zoveel mogelijk onbewerkte producten te eten.
- Varieer zoveel mogelijk.
- Voeding en hoe je daarop reageert is ingewikkeld (geen one size, fits all).
- Pas je voedingspatroon aan op jouw situatie.



Gemiddeld per dag nodig

- 250 gram groenten.
- 2 stuks/200 gram fruit.
- 3-4 en 5-7 volkorenboterhammen.
- 3-4 opscheplepels volkoren granen.
- Klein handje ongezouten noten.
- 1,5 – 2 liter vocht.
- 3-4 porties zuivel.
- 40-65 gram smeer-bereidingsvetten.



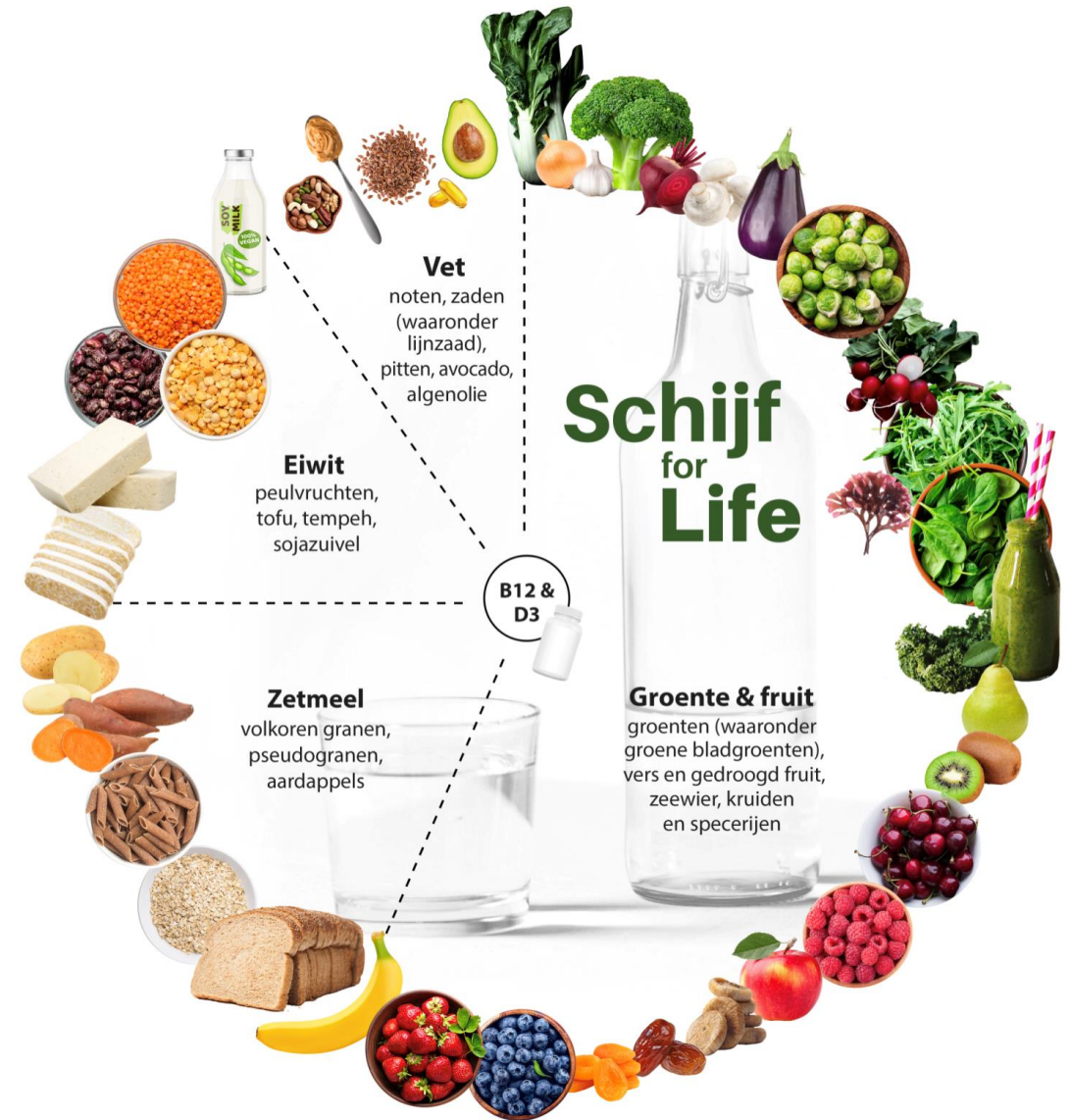
Gemiddeld per week nodig

- 1x per week 100 gram vette vis.
- 2-3 opscheplepels peulvruchten.
- 500 gram vlees (maximaal en liefst onbewerkt).
- 2-3 eieren.



Schijf for life

- Plantaardig alternatief voor de Schijf van Vijf.
- Initiatief van diëtisten.
- Gericht op een plantaardig voedingspatroon.
- Overleg altijd met een diëtist.



IBD, eet je mee?

- Pilotstudie voor mensen met Crohn en Colitis Ulcerosa.
- Gericht op invloed van leefstijl op verloop van de ziekte.
- Voeding een groot onderdeel van het onderzoek met als uitgangspunten:
 - Gevarieerde en onbewerkte voeding.
 - Plantaardig(er): groenten, fruit, peulvruchten, noten en zaden.
 - Af en toe onbewerkt vlees en (vette) vis.
 - Volle zuivelproducten.
- Meer informatie via: voedingleeft.nl of www.crohn-colitis.nl

stoma
vereniging

samen
sterker



Ileostoma en voeding

Aandachtspunten bij een Ileostoma

- Ontlasting is dunner vanwege missen dikke darm.
- De dikke darm zorgt voor indikking van ontlasting en opname van vocht en zout door het lichaam.
- Daarom belangrijk te letten op vocht- en zoutinname.
- Signalen bij vochttekort: minder goed concentreren, dorst, droge mond/huid, lusteloosheid, duizeligheid, weinig plassen, donkere urine.
- Signalen bij zouttekort: misselijk, braken, ernstige hoofdpijn, opgeblazen gevoel en verwardheid.

Advies vochtinname

- Drink 2 tot 2,5 liter vocht. Alle vloeibare producten tellen mee.
- Eet en drink kleine hoeveelheden verspreid over de dag.
- Eet voldoende vezels.
- Combineer zetmeel- en vezelrijke producten met drinken.



Advies zoutinname

- Zorg dat je voldoende zout binnenkrijgt.
- Strooi een beetje keukenzout over eten of neem zoute voedingsmiddelen.
- Let daarbij op met calorierijke zoute producten, zoals chips, zoutjes, cervelaatworst.
- Zoute producten laag in calorieën: bouillon, 20+ of 30+ (smeer-)kaas, rookvlees, rauwe ham.
- Zout drop bevat geen natriumchloride.



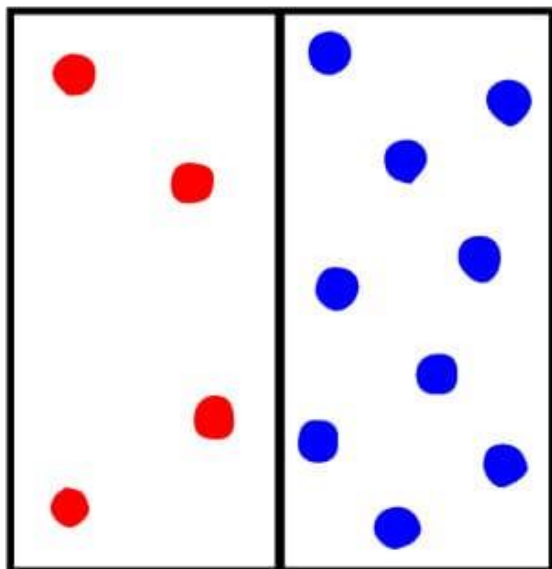
Aandachtspunten high output

- Hoge stomaproductie (meer dan 1 liter per dag gedurende 3 dagen of langer).
- Mogelijke oorzaken:
 - Medicatie.
 - Buikgriep/darminfectie.
 - Te hoge inname van vocht.
- Mogelijke gevolgen zijn uitdroging en/of ondervoeding.
- Neem contact op met behandelend arts, stomaverpleegkundige of diëtist.

Advies bij high output

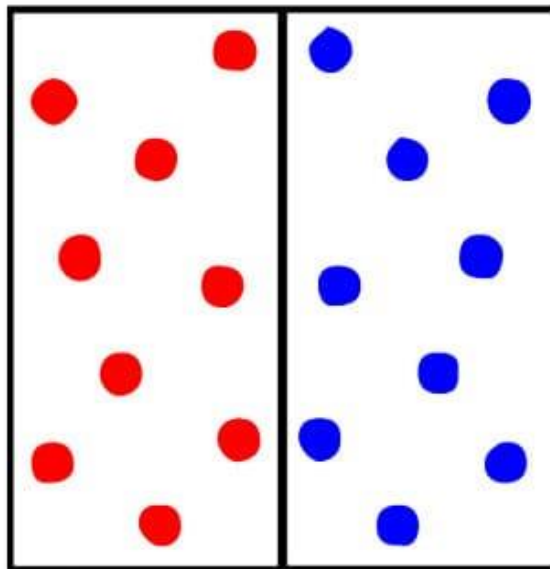
- De eerder genoemde adviezen bij vocht- en zoutinname.
- Gebruik psylliumvezels, maar doe dit in overleg.
- Drink isotone dranken. Dit zijn dranken met de juiste hoeveelheid suiker en zout.
- Wees matig met hypotone dranken (weinig zout en suiker) en hypertone (veel suiker).

Hypotoon



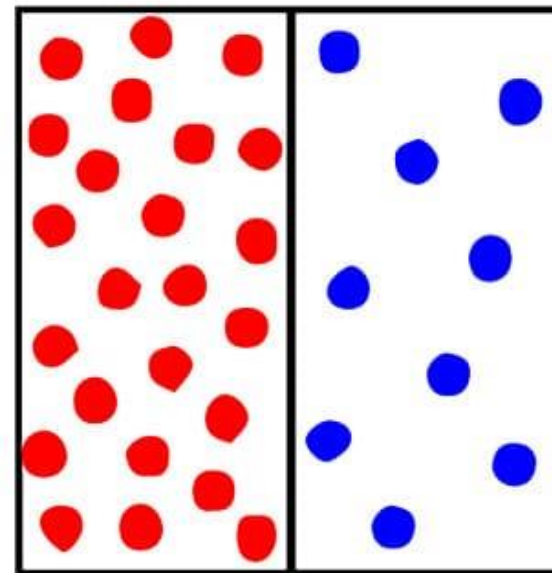
Hydrateert

Isotoon



Hydrateert

Hypertoon



Dehydrateert

● = deeltjes in bloed

● = deeltjes in sportdrink

Voorbeelden

Hypotone dranken	Isotone dranken	Hypertone dranken
Water	ORS (eventueel zelf maken)	Vruchtensap
Thee en koffie zonder suiker	Bouillon/soep	Chocolademelk
Light aanmaaklimonade	Karnemelk	Vruchten yoghurt/kwark/vla
Light frisdrank	Melk (met mate ivm melksuiker/lactose)	Aanmaaklimonade en frisdrank
Sportdrank met minder dan 6 gram koolhydraten per 100 ml	Isotone sportdrank met 6-8 gram koolhydraten per 100 ml	Sportdrank met meer dan 8 gram koolhydraten per 100 ml
	Tomatensap of groentensap	Drinkvoeding

Overige adviezen bij dunne ontlasting

- Vermijd te veel cafeïne, dit versterkt het samentrekken van de darm.
- Beperk lightproducten. De zoetstoffen maken de ontlasting dunner.
- Neem maximaal drie stuks fruit per dag, te veel fruit kan laxerend werken.

stoma
vereniging

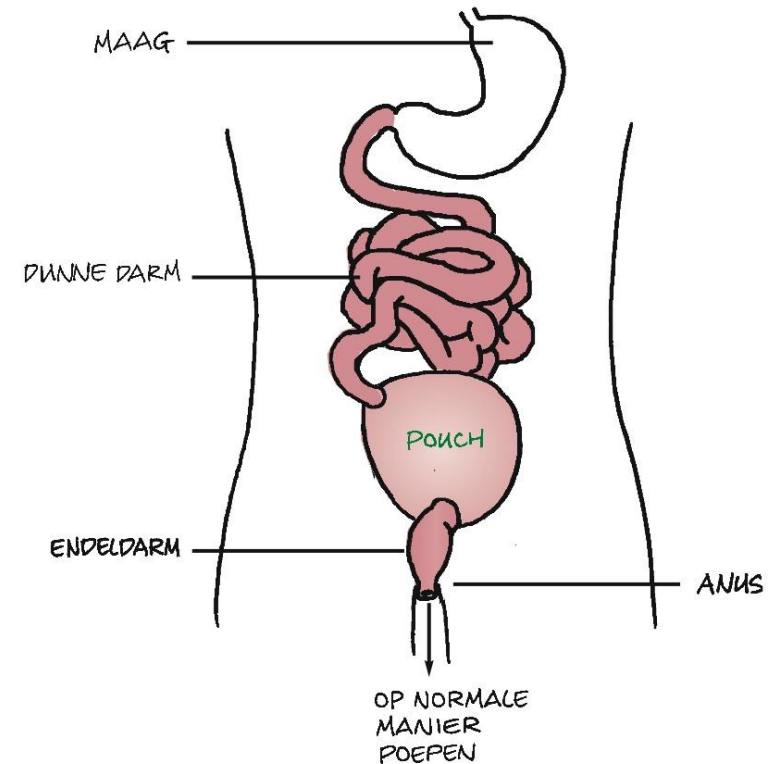
samen
sterker



Pouch en voeding

Aandachtspunten pouch

- Ook letten op vocht- en zout inname.
- Probiotica kunnen helpend zijn.
- Veel onduidelijk over de werking van probiotica.
- Neem contact op met een arts om te bepalen welke probiotica past bij jouw situatie.



stoma
vereniging

samen
sterker



Colostoma en voeding

Aandachtspunten colostoma

- Ook letten op vochtinname: hier geldt het algemene advies van 1,5 tot 2 liter vocht per dag.
- Voldoende vezels zijn in deze situatie ook belangrijk.

stoma
vereniging

samen
sterker



Advies voor alle stomadragers

Waar kun je nog meer tegenaan lopen?

- Winderigheid.
- Verstopping.
- Sterke geur ontlasting.



Winderigheid

- Praat rustig en let op met praten tijdens het eten.
- Eet rustig en kauw het eten goed.
- Het kan dat bepaalde voedingsmiddelen winderigheid geven:
 - ✓ Bier, koolzuurhoudende dranken.
 - ✓ Peulvruchten, koolsoorten, spruiten.
 - ✓ Knoflook, uien, prei, paprika.
- Na vaker bepaalde voeding te eten kunnen klachten verminderen.
- Neem kleine hoeveelheden.
- Vermijd tijdelijk bepaalde producten.

Verstopping

- Eet voldoende vezels en drink voldoende.
- Goed kauwen en eventueel eten klein snijden.
- Drink 15 minuten voor het ontbijt een glas warm water.

Sterke geur ontlasting

- Sommige producten geven een sterke geur aan je ontlasting, zoals: eieren, prei, koolsoorten, peulvruchten, knoflook, uien, vis en vitamine B.
- Kan hinderlijk zijn, maar hoeft niet erg te zijn.

stoma
vereniging

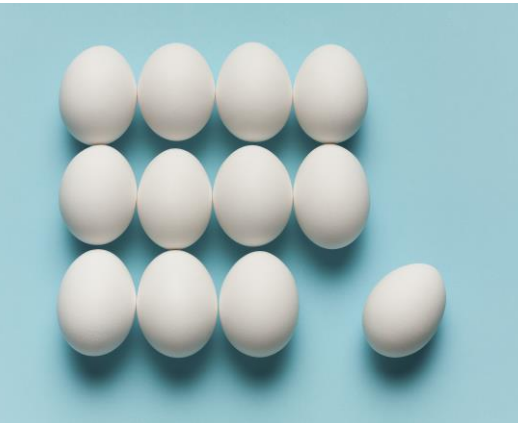
samen
sterker



Urostoma en voeding

Aandachtspunten urostoma

- Drink voldoende verspreid over de dag.
- Houd de zuurgraad in de gaten (Ph-waarde tussen 5,5 en 6,5).
- Hogere zuurgraad vergroot het risico op urineweginfecties.
- Bepaalde voedingsmiddelen kunnen geur- en/of kleurverandering geven.



Samengevat

- Drink voldoende.
- Eet voldoende vezels en controleer dit bijvoorbeeld door de test te doen van Samen Gezond: <https://www.samengezond.nl/eet-jij-genoeg-vezels-doe-de-test/>.
- Laat je bloedwaarden controleren op mogelijke tekorten.
- Houd de Ph-waarde van de urine in de gaten.

stoma
vereniging

samen
sterker



Tips om je voedingspatroon aan te passen

Tips om je voedingspatroon aan te passen

- Houd een eetdagboek bij.
- Start met kleine aanpassingen.
- Houd dit een paar weken vol en ervaar wat dit met je lichaam doet.
- Kijk of er gezondere varianten van producten zijn die je lekker vindt.
- Plan je maaltijden.
- Zoek steun in je omgeving.
- Koop geen ongezonde producten of houd ze uit het zicht.

DANK!

- Vragen?
- Neem contact op:
a.nijhof@stomavereniging.nl



stoma
vereniging

Handige links

- <https://www.stomavereniging.nl>
- <https://www.mlds.nl/>
- www.voedingscentrum.nl
- <https://www.mlds.nl/hoe-gezond-is-jouw-buik/artikelen/vezelmeter-vezelrijk/>