



stoma  
vereniging  
🕒 samen sterker

Workshop Voeding  
27 juni 2022





# Even voorstellen:

## **Anita Rolfes**

32 jaar

Op 21<sup>ste</sup> ileostoma a.g.v.

**Colitis Ulcerosa**

## **Elke Zweers**

47 jaar

op 23ste ileostoma a.g.v.

**Colitis Ulcerosa**





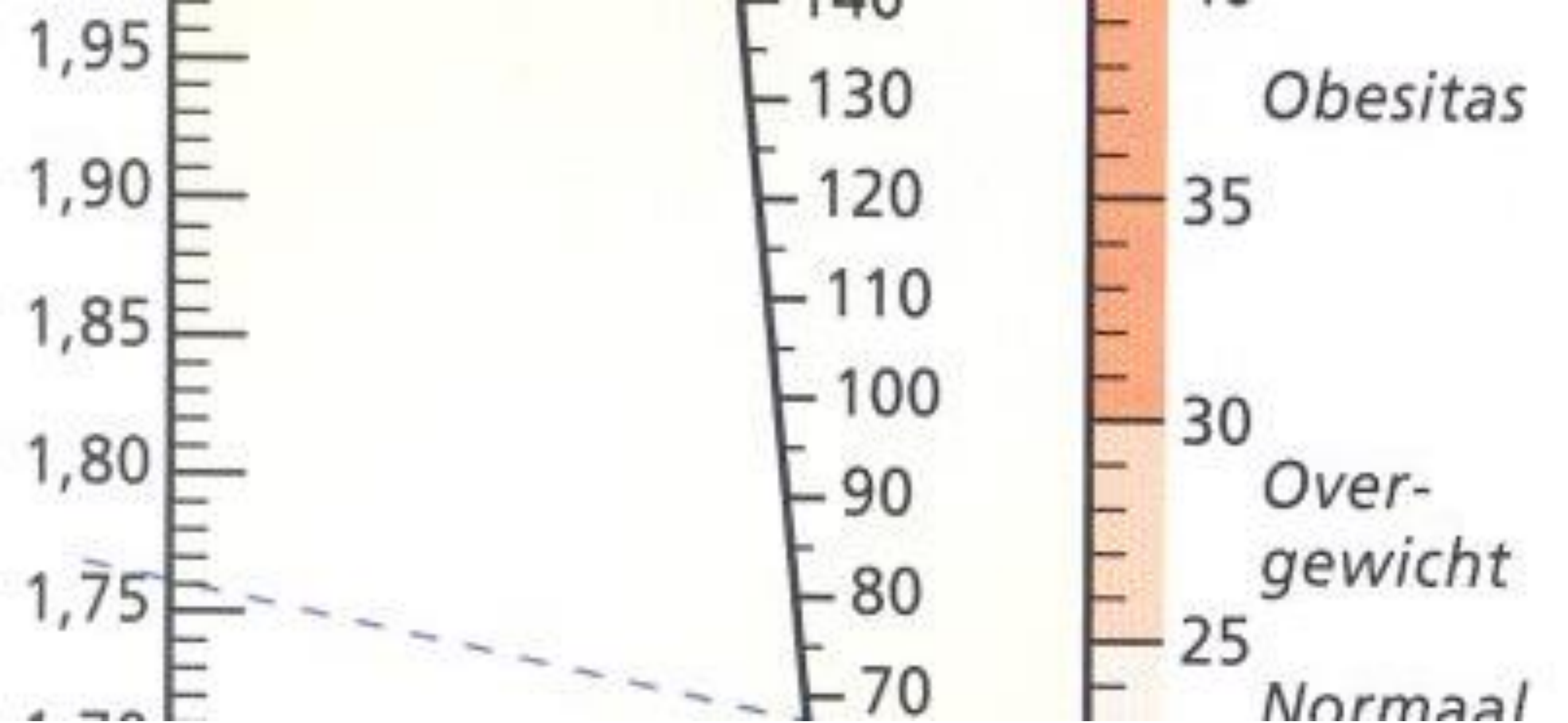


stoma  
vereniging

stoma  
vereniging

*Stelling 1*

*BMI van 30 is een gezond gewicht*



stoma  
vereniging

Stelling 2;

*Iedere stomadrager moet naar de diëtist*





*ONJUIST*

stoma  
vereniging

Stelling 3;

*Het advies is 150g vlees per dag*





stoma  
vereniging

*ONJUIST*

stoma  
vereniging

*Stelling 4;*

*B-vitamines veranderen de geur van de ontlasting*





**stoma**  
vereniging

***JUIST***



stoma  
vereniging

*Stelling 5;*

*Diepvries en blikgroente zijn even gezond als verse groente*



stoma  
vereniging

*JUIST*

stoma  
vereniging

*Stelling 6;*

*High output stoma verliest 1 liter per dag*





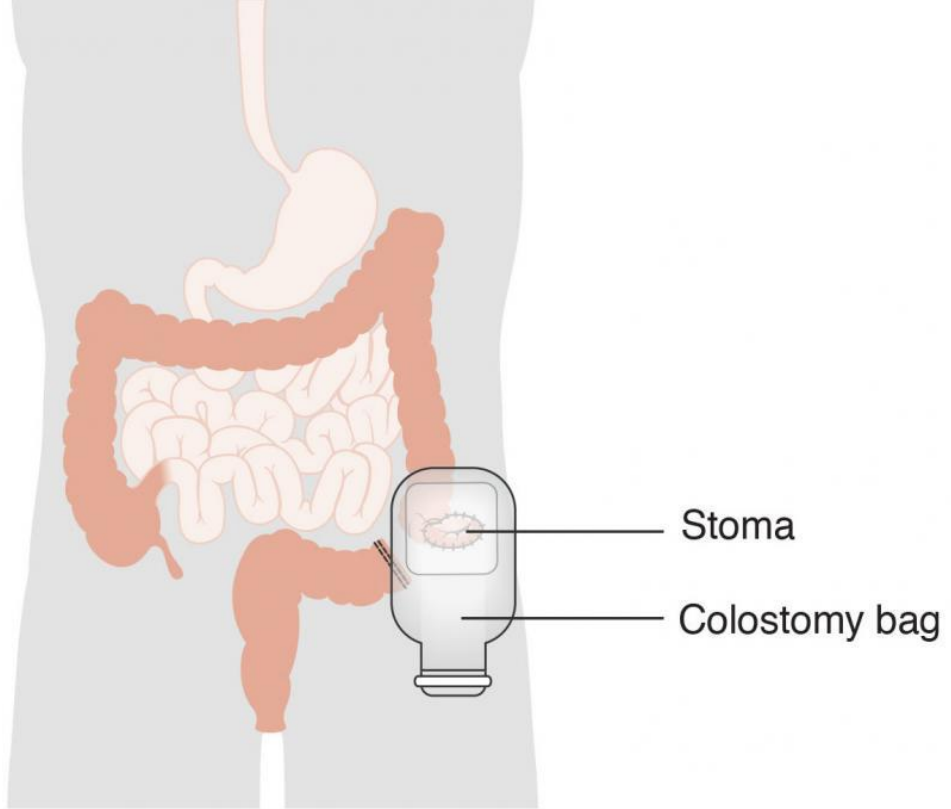
Protocol bij high output:  
waterdunne ontlasting meer  
dan 1 liter gedurende 3  
dagen of langer.

***ONJUIST***

stoma  
vereniging

Stelling 7:

*Maiskorrels in een stomazakje is een slecht teken*



**stoma**  
vereniging

***ONJUIST***



stoma  
vereniging

Stelling 8;

*In een banaan zit meer vezels dan in een peer*



**stoma**  
vereniging

***ONJUIST***

VERVANG DIT

→ DAT

<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Cornflakes</b> 25g*</li> <li> <b>Jam</b> 20g</li> <li> <b>Yoghurt</b> 150g</li> </ul> <p>*5 eetlepels</p>	 <p><b>ONTBIJT</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Vruchtenmuesli</b> 50g*</li> <li> <b>Sinaasappel</b> 1 stuk</li> <li> <b>Yoghurt</b> 150g</li> </ul> <p>*5 eetlepels</p>
0,8g Ⓢ		4,3g Ⓢ
0,2g Ⓢ		2,6g Ⓢ
0,0g Ⓢ		0,0g Ⓢ

<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Knäckebröd</b> 20g*</li> <li> <b>Honing</b> 20g</li> </ul> <p>*2 stuks</p>	 <p><b>TUSSEN DOOR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Volkoren Knäckebröd</b> 20g*</li> <li> <b>Pindakaas</b> 20g</li> </ul> <p>*2 stuks</p>
2,4g Ⓢ		2,8g Ⓢ
0,0g Ⓢ		1,6g Ⓢ

<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Noodlesoep</b> 250g</li> <li> <b>Witbrood</b> 70g*</li> <li> <b>Rookvlees</b> 20g</li> </ul> <p>*2 sneetjes</p>	 <p><b>LUNCH</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Groentesoep</b> 250g</li> <li> <b>Volkorenbrood</b> 70g*</li> <li> <b>Selderijsalade</b> 25g</li> </ul> <p>*2 sneetjes</p>
1,8g Ⓢ		7,0g Ⓢ
1,8g Ⓢ		4,8g Ⓢ
0,0g Ⓢ		0,8g Ⓢ

<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Mini-eierkoek</b> 30g</li> </ul>	 <p><b>TUSSEN DOOR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Appel (met schil)</b> 1 stuk</li> </ul>
0,5g Ⓢ		2,6g Ⓢ

<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Witte rijst</b> 220g*</li> <li> <b>Varkenvlees</b> 100g</li> <li> <b>Komkommer</b> 150g</li> </ul> <p>*4 opscheplepels</p>	 <p><b>AVOND ETEN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Zilvervliesrijst</b> 240g*</li> <li> <b>Quorn* blokjes</b> 100g</li> <li> <b>Roerbakgroenten</b> 150g</li> </ul> <p>*4 opscheplepels *vleesvervanger</p>
1,5g Ⓢ		5,0g Ⓢ
0,0g Ⓢ		5,5g Ⓢ
0,5g Ⓢ		3,5g Ⓢ

<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Bitterballen</b> 60g*</li> </ul> <p>*3 stuks</p>	 <p><b>SNACK</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Ongezoeten noten</b> 25g*</li> </ul> <p>*handje</p>
1,1g Ⓢ		1,5g Ⓢ

VERVANG  
DIT

Dag totaal **10,6 g** Ⓢ

DOOR  
DAT

Dag totaal **42,0 g** Ⓢ



stoma  
vereniging

Stelling 9;

*Met een uurtje lopen zijn de calorieën van een MARS verbrand*



stoma  
vereniging

*JUIST*

# Ervaringen uitwisselen in groepjes





stoma  
vereniging

[www.stomavereniging.nl/](http://www.stomavereniging.nl/)



stoma  
vereniging

🕒 samen sterker

