



HANNIE TIMMERMAN

**Hoe raak ik die overtollige kilo's kwijt? Het is een dagelijkse strijd voor veel mensen. Bij mensen met een stoma komt er vaak nog een probleem bij: wie sinds de aanleg van de stoma flink is aangekomen, krijgt vaak last van een verzonken stoma en lekkage. Wat is daar aan te doen? En wat zijn de do's and don'ts om af te vallen?**

Tekst: Josephine Krikke

# Op gewicht blijven met een stoma

'Ik kon altijd eten wat ik wilde,' verzucht Hannie Timmerman (56). 'Vroeger was ik, door de colitis ulcerosa die ik van jongs af aan had, te mager. Na de aanleg van mijn stoma kwam ik iets aan, maar ik bleef met mijn 53 kilo slank. De laatste jaren komen de kilootjes er makkelijker bij: twaalf kilo in twaalf jaar tijd.' Is het de overgang? Ze weet het niet precies, maar vriendinnen kampen er ook mee. 'Ik kan er prima mee leven, alleen leidt het wel tot problemen met mijn ileostoma. De stoma lag altijd al iets verzonken, maar nu nog meer. Dat veroorzaakt lekkages en pijn doordat mijn huid kapot gaat.'

## Hulpmiddelen

Bij stomaverpleegkundigen Annette Kortekaas en Barbara Weterings van het HagaZiekenhuis melden zich regelmatig mensen met dit soort problemen. Gezamenlijk gaan ze op zoek naar hulpmiddelen (zie kader). 'Vaak werken die goed,' zegt Kortekaas. Ook kaart ze voorzichtig het onderwerp afvallen aan. 'Mensen zeggen: je moest eens weten wat me allemaal al is afgenomen, ik wil mijn eten niet kwijt. Dat begrijp ik goed. Toch blijven we aandacht vragen voor gezonde voeding en beweging. Dat is niet alleen belangrijk voor de stoma, maar ook voor welbevinden, gewrichten, bloedcirculatie, noem maar op.' Operatieve stomacorrecties zijn mogelijk, maar kunnen nieuwe problemen met zich meebrengen. Soms verwijzen Weterings en Kortekaas door naar de diëtist. In principe niet voor een streng dieet maar voor een aanpassing van het dagelijks eetpatroon.

## Geen dieet

Dat is ook het advies van Hester de Bats, diëtiste bij het Universitair Medisch Centrum Groningen. 'Als je wilt afvallen werkt ieder dieet. Maar zodra je stopt en vervalst in je oude patroon, vliegen de kilo's er weer aan. Het belangrijkste is je gedrag blijvend veranderen. Van een

paar kilo aankomen komt de stoma niet in de knel, maar zijn het er tien of meer, dan kan afvallen nodig zijn.' Gezonde mensen met een stoma krijgen dan een algemeen advies van minder energie-inname. 'Neem gezonde voeding, beweeg veel en beperk ongezonde tussendoortjes. Eet regelmatig en kauw goed.' Als afvallen op de 'normale' manier echt niet lukt, zijn er andere mogelijkheden. Dan kun je bijvoorbeeld baat hebben bij een koolhydraatbeperkt dieet onder begeleiding. Voor

## *'Experimenteer eerst uitvoerig met het systeem waaraan je gewend bent'*

mensen met een stoma betekent dat meer puzzelen, want vooral bij ileostoma's is zetmeelrijk eten belangrijk om de ontlasting dik te houden. Maar er is koolhydraat-arm brood dat hiervoor goed te gebruiken is. Ligt de stoma eenmaal verzonken, dan kun je proberen de ontlasting wat te laten indikken, zodat de kans op lekkage afneemt. 'Een sinaasappel prikkelt de darm vaak meer dan een appel of peer. Het zelfde geldt voor bladgroente en grove rauwkost. Witlof, broccoli en worteltjes hebben een minder prikkelende werking.' De diëtiste adviseert niet te snel iets van het menu te schrappen uit angst voor klachten. 'Blijf uitproberen. Wat voor de een niet prettig is kan de ander probleemloos eten of drinken. Als je jezelf van alles ontzegt, komt de sociale functie van eten ook onder druk te staan.'

## Ken je lichaam

Hannie Timmerman kreeg hulp van haar stomaverpleegkundige om het stomamateriaal aan te passen. Nu gebruik ik een tweedelig convexe systeem met een extra



BARBARA WETERINGS EN ANNETTE KORTEKAAS

plak eronder. Met behulp van een pastaring vul ik het kuiltje op.' Haar advies: 'Experimenteer eerst uitvoerig met het systeem waaraan je gewend bent, stap niet te snel over.' Het verzorgen kost nu bij het opstaan wel een kwartier. 'Ik kan er prima mee leven hoor, maar zoals bij ieder mens heb je weleens dagen dat het tegenzit en natuurlijk baal ik dan.'

Hannie bezocht een diëtiste, maar wat voor haar beter werkt is 'heel goed kijken en luisteren naar mijn lichaam. Wat gaat goed, en wat niet? Dat schrijf ik op in een dagboekje. Bietjes, zuurkool en carpaccio gaan niet meer, merkte ik. Maar pasta en aardappels en sla juist wel.'

Nu nog die kilo's eraf. 'Ik laat dagelijks mijn honden uit, maar ga nog meer bewegen.' Lachend: 'Wel onder begeleiding van de fysiotherapeut, anders word ik te fanatiek en sta ik te tolleren op mijn benen.'

## Welke hulpmiddelen zijn er?

Bij een verzonken stoma zijn diverse hulpmiddelen voorhanden. De stomaverpleegkundigen van het HagaZiekenhuis werken onder meer met een convexehuidplaat met een bolling aan de huidzijde. De plak is vrij stug en drukt de buik iets naar beneden en de stoma iets omhoog. Ook wordt gebruik gemaakt van een gordeltje dat ervoor zorgt dat het zakje stevig tegen de buik wordt gedrukt. Dit gordeltje is 2,5 cm breed. Soms is dat te smal voor iemand met overgewicht. In dat geval is een fixatieband een alternatief. Deze werkt op dezelfde manier, maar is breder (10 cm). De genoemde hulpmiddelen worden vergoed als ze door de stomaverpleegkundige zijn aangevraagd.