

# “1,5 liter water is gezond met een stoma”

Tekst: Annemies Gort

## Water helpt niet tegen verstopping

‘Ik ben het niet met de stelling eens. Regelmatig lees ik dat mensen met een colostoma veel moeten drinken om te voorkomen dat de ontlasting hard wordt. Ook verpleegkundigen en zelfs sommige artsen vertellen dat met grote stelligheid. Er is echter geen enkel bewijs voor die stelling. Enkele collega’s die ik hierover sprak, zijn het met mij eens. Het is een sprookje dat water obstipatie kan verhelpen. Ieder van ons kan constateren dat water zeer snel wordt opgenomen en door de nieren met de urine binnen enkele uren weer wordt uitgescheiden. Maar ons voedsel doet er 24 uur of langer over voor het in de dikke darm arriveert. In die lange tocht worden drie tot vier liter verteringssappen aan de voedselbrij toegevoegd. De dikke darm heeft tot taak al dat water (en zout) weer terug te resorberen. Het gedronken water is dan allang verdwenen en niemand kan uitleggen hoe dat het watergehalte van de ontlasting kan beïnvloeden. Gelukkig kan drinken geen kwaad, dankzij de voortreffelijke werking van onze nieren. Daarom is het sprookje dat wij minstens anderhalve liter water moeten drinken grote onzin.’

*Dr. E.J. Dorhout Mees, internist*

## Als je urine maar helder is

‘Mensen met een ileostoma geef ik inderdaad het advies om voldoende te drinken. Zij hebben geen dikke darm meer en nu moet de dunne darm het werk doen. Ik zeg echter nooit: anderhalve liter is de norm. Voor sommige mensen is een liter al genoeg, anderen hebben twee liter nodig. Puur water kun je beter niet drinken, dat wordt niet zo makkelijk opgenomen in een dunne darm die al een hoge output heeft. Thee kan wel. Als de urine helder is, weet je dat je voldoende drinkt. Voor mensen met een colostoma is veel drinken niet belangrijk. Ook voor hen geldt: als de urine helder is, is het oké.’

*Ada Veldink, stoma, continentie, wond en andrologieconsulent AMC*

## Ileostoma: drink vooral niet te veel

‘Ik adviseer om tussen de anderhalf en twee liter vocht in nemen. Je mag alles meetellen, ook koffie, wijn, soep en yoghurt. Dit is een gemiddelde, sommige mensen hebben niet zoveel vocht nodig, anderen juist wat meer. Als je bijvoorbeeld veel zweet of sport, kun je iets meer nemen. Dit advies geef ik ook aan mensen met een colostoma. In principe hebben zij dus geen extra vocht nodig. Als je een ileostoma hebt, verlies je wel wat meer vocht. Dan is het beter om wat extra vocht in te nemen. Gemiddeld is dat zo’n halve liter. Tegelijk is het advies voor mensen met een ileostoma om niet té veel te drinken. Als je veel water drinkt, krijg je een averechts effect. Je gaat dan niet meer plassen maar je ontlasting wordt dunner. Het is dus een kwestie van goed opletten.’

*Inge de Meer, diëtiste AMC*

Heeft u een interessante stelling voor deze rubriek? Stuur uw reactie naar [mijnervaring@stomavereniging.nl](mailto:mijnervaring@stomavereniging.nl)