



Stomapatiënt met een colostoma: met plezier tafelen

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
VOEDINGSADVIES VOOR DE EERSTE TWEE WEKEN NA DE INGREEP	4
VOEDINGSADVIES VANAF TWEE WEKEN NA DE INGREEP	8
UITGEBREID ADVIES VOOR EEN GEZONDE EN GEVARIËERDE VOEDING	10

Kan een stomapatiënt met plezier tafelen? Het antwoord daarop is zeker en vast 'ja'. Op termijn is het doel voor iedereen een gezonde en gevarieerde voeding op regelmatige tijdstippen, dus ook voor u.

Wat mag ik eten? Moet ik een dieet volgen? Mag ik alles drinken? U stelt zichzelf ongetwijfeld deze vragen tijdens uw verblijf in het ziekenhuis en de eerste periode thuis.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen over uw voeding? Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis komt de diëtist langs om deze vragen met u te bespreken en u daarop zo goed mogelijk een antwoord te geven.

Wij wensen u een spoedig herstel en een aangenaam verblijf in ons ziekenhuis.

De afdeling klinische voeding

Neem bij vragen of problemen steeds contact op met uw diëtist.

- E-mail: gastrodieet@uzleuven.be
- Tel.: +32 16 34 10 90

VOEDINGSADVIES VOOR DE EERSTE TWEE WEKEN NA DE INGREEP

Na een darmoperatie kan het enkele weken duren vooraleer uw darmen hun normale werking hernemen. Daarom raden wij aan om geleidelijk aan vezelrijke voeding te eten. Afhankelijk van de samenstelling en de frequentie van uw stoelgang, kunt u zelf bepalen of uw voeding minder of meer vezels mag bevatten. Het doel is om na enkele weken opnieuw tot een gezond en gevarieerd voedingspatroon te komen.

VEZELARME VOEDING IN DE PRAKTIJK

Tijdens de eerste weken is het belangrijk om te weten dat er drie grote groepen voedingsmiddelen zijn waarmee u moet opletten: **fruit, groenten en graanproducten**. Voor alle andere voedingsmiddelen zijn er geen specifieke beperkingen en volgt u de richtlijnen voor een algemeen gezond voedingspatroon (zie verder in deze brochure).

Voor de drie vezelrijke voedingsgroepen vindt u in het volgende overzicht wat u wel nog mag eten en wat u beter vermijdt.

	Toegelaten	Te vermijden
<p>Fruit, noten, zaden en pitten</p> <p>Verwijder steeds de schil en zaadlijsten.</p> <p>Kies enkel voor rijp fruit.</p> <p>Drink enkel vruchtensappen zonder vruchtvlees/pulp.</p>	<p>Aardbei, abrikoos, appel, (bak)banaan, druif (zonder vel of pit), mango, meloen (geen watermeloen), nectarine, papaja, peer, perzik</p> <p>Gestoofd fruit zoals vruchtencompote, gestoofde appel of peer ...</p> <p>Fruit in blik, bereide krieken</p>	<p>Aalbes, ananas, bosbes, braam, citroen, framboos, pompelmoes, kers, kiwi, mandarijn, pruim, rabarber (ook bereide varianten), sinaasappel, watermeloen, zwarte bes</p> <p>Gedroogd fruit zoals gedroogde abrikozen, appels, bananen, dadels, pruimen, rozijnen, vijgen ...</p> <p>Gekonfijt fruit</p> <p>Alle noten, kastanjes, zaden en pitten</p>

	Toegelaten	Te vermijden
<p>Groenten en peulvruchten</p> <p>Verwijder steeds de schil en zaadlijsten.</p> <p>Zorg ervoor dat groenten steeds volledig gaar of plat gekookt zijn.</p> <p>Draderige groentesoorten zoals andijvie, spinazie ... kunt u het best mixen.</p>	<p>Aardappel zonder schil, aardpeer, artisjok, aspergepunten, avocado, biet, bloemkool, boterboon, broccoli, courgette, koolraap, koolrabi, kousenband, pompoen, prinsessenboon, wortel, wit gedeelte van een prei, zoete aardappel</p> <p>Komkommer, tomaat (zonder pitten en vel)</p> <p>Knolselderij en pastinaak in gepureerde vorm</p> <p>Gemixte andijvie, spinazie, venkel, postelein en raapstelen</p> <p>Kleine hoeveelheid gebakken of gekookte ui</p> <p>Fijn gesneden en gestoofd witloof, Chinese kool en paksoi</p> <p>Gemixte en/of gezeefde groentesoepen (geen erwten-, bonen- en uiensoep)</p> <p>Tomatenspuree en passata</p>	<p>Aardappelkrieltjes, aubergine, augurk of pickles, bleekselderij, champignons en alle andere paddenstoelen, chilipeper, doperwt, maïs, olijf, paprika, peultjes, radijs, rammenas, schorseneer, snijboon, spruit, taugé of sojascheuten, tuinboon</p> <p>Rauwkost: alle soorten rauwe sla, radijs, wortel, witloof, kiemen en scheuten ...</p> <p>Koolsoorten: boerenkool, rode kool, savooikool, spitskool, witte kool ...</p> <p>Peulvruchten zoals kapucijners, kikkererwten, linzen, kidneybonen, rode bonen, sojabonen, spliterwten ...</p> <p>Rauwe ui, zilveruitjes, zuurkool</p>

	Toegelaten	Te vermijden
Brood en graan-producten	<p>Ontbijtgranen zonder toegevoegde vezels, noten of gedroogd fruit</p> <p>Alle bereidingen op basis van witte bloem zoals wit brood, sandwiches, witte pistolets, wit stokbrood, witte beschuiten, witte toast, croissant, suikerbrood ...</p> <p>Witte rijst, witte deegwaren</p> <p>Koek, cake of gebak op basis van witte bloem en zonder gedroogd fruit of noten</p>	<p>Volkoren ontbijtgranen, muesli, cruesli, granola, havermout</p> <p>Alle volle graan-producten, bruin brood, volkorenbrood, volgranen beschuiten, rozijnenbrood, havermout, muesli</p> <p>Alle volkoren deegwaren, volle rijst</p> <p>Alle granenkoeken en mueslirepen</p>

ANDERE VOEDING (ZONDER BEPERKINGEN)

Alle vlees- en vissoorten, eieren, melk- en melkproducten, vleeswaren en kazen (met uitzondering van notenkaas) mag u gewoon eten.

DRANK

Alle dranken zijn toegelaten, maar let op met bruisende dranken, cafeïnehoudende dranken en alcohol. Die hebben een prikkelend effect op de darmen. Beperk die dranken dus in hoeveelheid en laat bruisende dranken een beetje 'uitbruisen' of drink niet rechtstreeks uit de fles of het blikje.

VOEDINGSADVIES VANAF TWEE WEKEN NA DE INGREEP

De meeste patiënten merken na een tweetal weken dat hun lichaam goed begint te herstellen. Dit is het moment waarop u uw voeding mag beginnen uitbreiden.

Bij sommige patiënten duurt het herstel echter iets langer. Zij kunnen het best een beetje langer wachten met het opnemen van meer vezelrijke voedingsmiddelen in hun eetpatroon.

Op termijn is het doel van iedere patiënt om een gezond en evenwichtig voedingspatroon mét vezels na te streven. Aarzel bij twijfel of problemen niet om contact op te nemen met de diëtist.

ALGEMENE AANDACHTSPUNTEN BIJ EEN COLOSTOMA

- ✓ Eet gezond en zorg voor voldoende variatie.
- ✓ Zorg voor een vezelrijk voedingspatroon door bijvoorbeeld bruin brood, groenten, fruit en volkoren graanproducten te eten.
- ✓ Zorg dat u voldoende vocht binnenkrijgt: drink 2 à 2,5 liter per dag, waarvan het grootste deel bij voorkeur water.
- ✓ Beperk voedingsmiddelen zoals bananen, witte rijst, bosbessensap en appelsap als u last hebt van constipatie.

MOGELIJKE COMPLICATIES BIJ EEN COLOSTOMA

Gasvorming

Gasvorming is een normaal gevolg van de spijsvertering en is heel persoonsgebonden. Gasvorming wordt voor 70 procent veroorzaakt door zenuwachtigheid, stress, naar lucht happen (bijvoorbeeld tijdens de maaltijd) en de manier waarop u ademt. Voor de overige 30 procent is uw voeding verantwoordelijk voor gasvorming.

Enkele tips om minder naar lucht te happen:

- ✓ Kauw met een gesloten mond.
- ✓ Praat zo weinig mogelijk tijdens het eten.
- ✓ Zorg voor een goede mondhygiëne.
- ✓ Eet geen kauwgom.

Deze voedingsmiddelen kunnen meer gas- en geurvorming veroorzaken: ajuin, knoflook, koolsoorten, spruiten, prei, champignons, erwten, witte en bruine bonen, paprika, schorseneren en koolzuurhoudende dranken.

Deze voedingsmiddelen kunnen gasvorming tegenwerken: muntthee, karnemelk en yoghurt.

Geurhinder

Deze voedingsmiddelen kunnen aanleiding geven tot geurhinder: koolsoorten, peulvruchten, ajuin, knoflook, prei, asperges, spruiten, komkommer, sterk gekruide gerechten, vette vis, gefrituurde of gebakken vis, eieren, pindakaas, vette kazen, sterke kazen en schimmelkaas.

UITGEBREID ADVIES VOOR EEN GEZONDE EN GEVARIEERDE VOEDING

Een evenwichtige, gematigde en gevarieerde voeding is aanbevolen voor elke leeftijdscategorie. Vanuit een metabool standpunt raden we een structuur van drie hoofdmaaltijden per dag aan. Als u dat wilt, kunt u ook tussendoortjes eten.

Om te voldoen aan een evenwichtig, gematigd en gevarieerd voedingspatroon wordt de voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven als leidraad gebruikt. De voedingsdriehoek laat toe om uw voedingspatroon verder aan te passen en geeft ook richtlijnen over de juiste verhouding tussen de verschillende groepen voedingsmiddelen.



ALGEMENE TIPS

- Eet op regelmatige tijdstippen en sla geen maaltijden over.
- Breng voldoende variatie in uw voeding.
- Neem voldoende tijd voor elke maaltijd: eet langzaam en kauw goed.
- Drink minstens 2 liter per dag om uw lichaam van voldoende vocht te voorzien.
- Probeer een constant lichaamsgewicht aan te houden. Als u fel vermagert of bijkomt, is het mogelijk dat het stomamateriaal niet meer correct past. Dat kan lekkages en irritaties veroorzaken.

Voor meer informatie over gezonde voeding en beweging kunt u altijd terecht bij uw diëtist of op www.gezondleven.be.

© december 2021 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de afdeling klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

Je vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701461.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kun je bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 my nexuz health



Raadpleeg je medisch dossier via
nexuzhealth.com
of download de app

