

Voedingsadviezen bij hoge productie van het stoma (High output stoma)

Inleiding	2
Wanneer spreken we van een high output stoma?	2
Oorzaak van high output stoma	2
Klachten van high output stoma	2
Isotone, hypotone en hypertone dranken	3
Vocht- en voedingsadviezen	6
Persoonlijk advies	8
Tot slot	8

Inleiding

In deze folder leest u wanneer we spreken van een high output stoma en hoe u met uw voeding en vocht hiermee om kunt gaan.

Wanneer spreken we van een high output stoma?

Er is sprake van een high output stoma als er meer vocht het lichaam uit gaat, dan dat er wordt opgenomen. In de praktijk betekent dit dat u het stomazakje heel vaak per dag moet legen. Als dat één dag voorkomt, is dat niet direct een probleem. Maar gebeurt dit meerdere dagen achter elkaar, dan kan dit leiden tot een vochttekort.

We spreken van een high output stoma wanneer:

- De stoma gedurende langere tijd meer dan 1500 cc ontlasting per 24 uur produceert.

2

Uw arts of uw verpleegkundige vertelt u of u een high output stoma heeft.

Oorzaak van high output stoma

Een verhoogde stomaproductie kan onder andere worden veroorzaakt door:

- Een darmoperatie, waardoor het voedsel sneller door de darm gaat en de darm nog niet voldoende vocht op neemt
- Een te hoge inname van vocht.
- Buikgriep en/of darminfectie.
- Antibioticagebruik of behandeling met chemotherapie.
- Te weinig beschikbare darm lengte of darmfalen.

Klachten van high output stoma

Een high output stoma heeft vaak uitdroging tot gevolg. Uitdroging

kunt u herkennen door de volgende klachten: een dorstgevoel, minder (< 1 liter) of geconcentreerd plassen, vermoeidheid, krampen, duizeligheid bij opstaan en een droge huid. Vaak gaat de uitdroging gepaard met een toename in de stomaproductie.

Let op: meer drinken gaat de uitdroging niet tegen, maar werkt vaak zelfs averechts: uw stoma gaat nog meer produceren!

Een ander gevolg van een te (lang aanhoudende) hoge stomaproductie is een verhoogd risico op ondervoeding, doordat er minder voedingsstoffen worden opgenomen. Ook worden sommige medicijnen minder goed opgenomen waardoor de werking minder is.

Isotone, hypotone en hypertone dranken

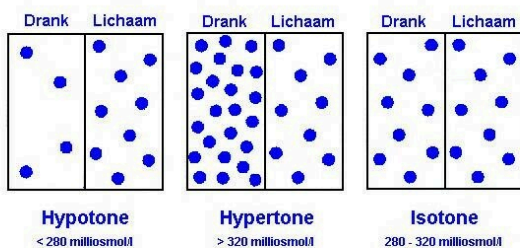
Bij een high output stoma wordt te weinig vocht opgenomen, hierdoor ontstaat dorst. Het lijkt alsof dit komt omdat er te weinig wordt gedronken, maar in werkelijkheid ontstaat dit dorstgevoel doordat het zout en vocht niet door het lichaam worden opgenomen. Dranken die het beste opgenomen worden in de darm zijn Isotone dranken, dit zijn dranken met dezelfde concentratie suikers en zouten als de vloeistoffen in ons lichaam. Dat bevordert de opname van suikers en zouten via de darm. Voorbeelden: Oral Rehydration Salt (ORS), isotone sportdranken met 6-8 gram koolhydraten per 100 ml, groente- en tomatensap waaraan u zelf extra zout heeft toegevoegd, bouillon, melk, karnemelk.

Hypotone dranken

Dranken die voor toename van ontlasting kunnen zorgen zijn hypotone dranken en hypertone dranken. Hypotone dranken zijn dranken met een lagere concentratie aan suikers en/of zouten dan de vloeistoffen in ons lichaam. Het drinken ervan bevordert bij het water- en zoutverlies via de ontlasting. Voorbeelden: water, thee en koffie zonder suiker, light frisdranken, en sportdranken met minder dan 6 gram koolhydraten per 100 ml.

Hypertone dranken

Hypertone dranken zijn dranken met een hogere concentratie aan suikers en/of zouten dan de vloeistoffen in ons lichaam. Ook het drinken hiervan bevordert het water en zoutverlies via de ontlasting. Voorbeelden: vruchtensappen, frisdranken, energy sportdranken met meer dan 8 gram koolhydraten per 100 ml, medische drinkvoeding.



Isotone dranken

Hypotone dranken

Hypertone dranken

<p>Isotone sportdranken (6-8 gram koolhydraten per 100 ml) Bouillon Karnemelk* Melk* Yoghurt (naturel)* Kwark (naturel)* Tomatensap (met extra zout) Groentesap (met extra zout) *max 500 ml melkproducten</p>	<p>Water Thee (zonder suiker) Koffie (zonder suiker) Light frisdrank Sportdranken (< 6 gram koolhydraten per 100 ml)</p>	<p>Limonade Vruchtensap Frisdrank Sportdranken (>8 gram koolhydraten per 100 ml) Chocolademelk* Vruchtenyoghurt* Vruchten- of vanillekwark* Vla* Drinkvoeding</p>
--	---	--

Vocht- en voedingsadviezen

- Drink niet te veel. Overleg met uw diëtist of arts hoeveel vocht u per dag mag gebruiken.
- Drink de hele dag door kleine slokjes, hierdoor komen er geen grote hoeveelheden vloeistof tegelijk in de darm
- Start met ORS op advies van uw arts, diëtist of verpleegkundige. ORS is te verkrijgen bij uw apotheek of kan zelf worden gemaakt.

ORS zelf maken

1 liter water

40 gram suiker (= 8 afgestreken theelepels)

3,5 gram zout (= 1 afgestreken theelepel)

Eventueel citroensap toevoegen voor de smaak

6

- Drink voornamelijk isotone dranken*
 - Beperk vochtinname bij de maaltijden tot 125-150 ml. Hierdoor krijgen uw darmen meer tijd om voedingsstoffen op te nemen.
 - Gebruik niet meer dan twee glazen koolzuurhoudende dranken per dag.
 - Eet rustig en kauw goed. Voedsel wat niet goed gekauwd is verhoogd de productie van het stoma.
 - Gebruik bij uw drinken een droog zetmeelrijk product (brood, crackers, toast of beschuit).
 - Gebruik extra zout. Strooi zout over uw warme maaltijd (een halve tot een theelepel per dag) en/of gebruik ruim smaakmakers als bouillon(poeder), ketjap, maggi, aromaat, curry en tomatenketchup. Of gebruik bijvoorbeeld extra vleeswaren, (smeer)kaas en gezouten vissoorten. Met aandacht. Dat voelt beter.
- Voedingsadviezen bij hoge productie van het stoma (High output

stoma) 6

- Beperk het eten van grove vezels, zoals bijvoorbeeld, rauwkost, muesli en grof volkorenbrood.
- Beperk het gebruik van producten met veel suiker zoals, jam, honing, snoep, chocolade.
- Hoewel dranken als drinkvoeding en melk goede bronnen zijn van voedingsstoffen, dient u het gebruik te beperken tot max. 500 ml per dag, omdat ze de stomaproductie stimuleren.

**Zie schema vorige pagina*

Persoonlijk advies

Datum	Totaal vocht cc	ORS cc	Isotone dranken cc	Hyper- en hypotone dranken cc

Tot slot

Wanneer de productie van uw stoma weer is genormaliseerd kan het zijn dat uw vocht-en voedingsadviezen weer aangepast worden. Overleg met uw arts en/of diëtist welke adviezen voor u gelden.

8

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de diëtisten van ziekenhuis Nij Smellinghe. De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer (0512) 588 642. We zijn bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 9.00 uur – 09.45 uur en van 13.30 uur – 14.00 uur.

E-mail: dietetiek@nijsmellinghe.nl

Afdeling Diëtetiek

Ziekenhuis Nij Smellinghe

Compagnonsplein 1

9202 NN Drachten