

Inleiding

U heeft een stoma op de dunne darm. Hierdoor komt uw voedsel niet meer langs de dikke darm. Normaal gesproken neemt de dikke darm vocht op, maar bij u verlaat dit vocht het lichaam via de stoma.

U leegt het zakje meestal 4 tot 6 keer per dag (24 uur), als het voor ongeveer 1/3 vol is. Moet u het zakje vaker dan 7 keer per dag legen? Dan heeft u een verhoogde stomaproductie.

Bij een **high output stoma** produceert uw stoma 3 dagen of langer meer dan 1,5 liter ontlasting per dag. Dit kan leiden tot een vochttekort. Goede adviezen over voeding, drinken en medicijnen kunnen helpen.

Stomaproductie

Een normale productie bij een dunne darmstoma is 500 tot 750 ml per dag.

Hoe berekent u uw stomaproductie?

Als u uw zakje leegt bij 1/3 vulling, zit daar gemiddeld 150 ml in. Vermenigvuldig dit met het aantal keer dat u het zakje leegt per dag.

Bijvoorbeeld: 5 keer legen x 150 ml = 750 ml per dag.

Oorzaken van een verhoogde stomaproductie

Een hoge productie kan verschillende oorzaken hebben:

- Uw darm neemt onvoldoende vocht op (bijvoorbeeld door een snelle darmassage).
- U drinkt te veel vocht.
- U heeft een infectie
- U gebruikt antibiotica.
- Uw darm is te kort om voldoende vocht op te nemen (darmfalen).

Gevolgen van een hoge stomaproductie

Een langdurig hoge stomaproductie kan leiden tot:

- Uitdroging: uw lichaam verliest te veel vocht en zouten.
- Ondervoeding: U neemt minder voedingsstoffen op.
- Slechtere werking van medicijnen, vooral capsules.

Signalen van uitdroging:

- Droge mond en meer dorst
- Minder dan 1 liter urine per dag
- Duizeligheid of flauwvallen
- Vermoeidheid of prikkelbaarheid
- Hoofdpijn
- Donkere, sterk ruikende urine
- Spierkrampen
- Versnelde hartslag

Signalen van ondervoeding:

- Minder eetlust en gewichtsverlies
- Minder spierkracht en het snel koud hebben
- Diarree
- Meer kans op infecties
- Langzamere wondgenezing
- Slaperigheid en lusteloosheid
- Duizeligheid
- Somberheid of prikkelbaarheid

Voedings- en vochtadviezen bij een hoge stomaproductie

1. Eet vaker kleine (gezonde) maaltijden

Liever 6 tot 8 keer per dag kleine porties dan 3 grote maaltijden. Dit helpt bij een betere opname van voedingsstoffen en zorgt voor stevigere ontlasting.

2. Eet rustig en kauw goed

Slecht gekauwd eten kan voedingsstoffen minder goed laten opnemen en de stoma verstoppen.

3. Drink bij het eten en combineer dit met zetmeelrijk voedsel

Neem bij de maaltijd een kleine hoeveelheid vocht (150 ml). Drink de rest van uw vocht tussen de maaltijden door. Eet hierbij zetmeelrijk voedsel, zoals brood, (zoute) crackers, toast, rijstwafels of beschuit. Dit bindt het vocht in het maagdarmkanaal en maakt de ontlasting steviger.

4. Beperk extra vocht, maximaal 2500 ml per dag.

Neem niet te veel extra vocht, niet meer dan 2500 ml per dag.

Isotone dranken (met zout en suiker) worden beter opgenomen en verminderen de stomaproductie.

Goede keuzes: bouillon, isotone sportdrank, karnemelk, melk, groentesap en tomatensap met een beetje zout.

Minder goed:

- Hypotone dranken (met weinig zout en weinig suiker), zoals water, thee en koffie.
- Hypertone dranken (met veel suiker), zoals vruchtensap, limonade, gewone sportdrank, frisdrank.

Deze versnellen de passage en verhogen de stomaproductie.

Verdeel drinken over de dag, drink niet teveel tegelijk en neem kleine slokjes.

Beperk koolzuurhoudende dranken tot 2 glazen per dag.

5. Gebruik extra zout.

Uw dikke darm mist, waardoor u meer zout en vocht verliest. Zoutgebrek kan leiden tot dorst, droge slijmvliezen, een droge huid, verminderde eetlust, sufheid/lusteloosheid of snel gewichtsverlies.

Door extra zout te eten, neemt uw lichaam vocht en zout beter op. Hierdoor vermindert de stomaproductie.

Goede zoutbronnen: keukenzout, ketjap, Maggi, bouillon, tomatensap/groentesap, rookvlees, 20+ en 30+ (smeer)kaas.

6. Neem ORS (Oral Rehydration Solution).

ORS helpt uitdroging en diarree te verminderen. Neem 1 tot 4 zakjes per dag, verdeeld over de dag. Andere opties zijn isotone dranken (zie punt 4)

U kunt zelf ORS maken:

Meng 250 ml water met 15 ml limonadesiroop en 1 gram zout (mispunt/1/4 theelepel).

7. Beperk vezels in uw voeding

Vermijd vezels uit (rauwe) groente, (ongeschild) fruit en ongezeefde groente- en of vruchtensappen. Dit voorkomt darmkrampen en een opgeblazen gevoel.

8. Beperk suiker.

Suiker trekt vocht aan, wat de stomaproductie verhoogd. Beperk suiker, jam, honing, snoep, chocolade, vruchtensap en frisdank (maximaal 2 glazen koolzuurhoudende limonade of vruchtensap per 24 uur).

9. Beperk zoetstoffen in light producten

Zoetstoffen, zoals xylitol, mannitol en sorbitol versnellen de darmwerking en verhogen de stomaproductie.

10. Wees voorzichtig met cafeïne en alcohol

Cafeïne (koffie, thee, cola) kan de productie versnellen. Beperk dit tot 500 ml per dag. Alcohol verhoogt de stomaproductie en kan uitdroging verergeren.

Wegen

Controleer uw gewicht 1 tot 2 keer per week.

- Verliest u snel kilo's in een paar dagen? Dan verliest u te veel vocht via de stoma.
- Is uw gewicht stabiel? Dan is uw vochthuishouding in balans.

Vragen en meer informatie

Heeft u vragen of blijven uw klachten? Neem dan contact op met de diëtist of stomaverpleegkundige. Heeft u nog geen diëtist? Vraag dan een verwijzing aan uw behandelend arts.