Behandeling

Ileostoma, voedingsadviezen

Een ileostoma is een kunstmatige uitgang op de dunne darm.

De arts heeft de ileostoma aangelegd omdat de dikke darm is weggenomen of (tijdelijk) niet wordt gebruikt. De belangrijkste functie van de dikke darm is het indikken van de ontlasting. Ook worden vocht en zout weer in het lichaam opgenomen. Daarnaast wordt de ontlasting in de dikke darm verzameld. De ontlasting die via een ileostoma het lichaam verlaat, is meestal dun tot brijig. De hoeveelheid ontlasting via een ileostoma kan gemiddeld 500-1000ml per dag zijn.

In deze folder vindt u adviezen over de voeding bij een ileostoma.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 17.00 uur

Adviezen bij een ileostoma

Wat heeft u nodig aan zout en vocht?

Bij een ilestoma is het belangrijk om vocht en zout tekorten aan te vullen. Daarom is het belangrijk dat u: 2 tot 2.5 liter vocht en 6 gram zout per dag **extra** gebruikt.

Door een tekort aan vocht en/of zout kunt u last krijgen van uitdrogingsverschijnselen.

Vochttekort

Klachten die kunnen wijzen op vocht tekort zijn: dorst, vermoeidheid, sufheid en minder eetlust.

- 2 tot 2,5 liter vocht per dag, bereikt u als u verdeeld over de dag 12 kopjes (150 ml) vocht gebruikt. Met vocht bedoelen we alles wat u kunt drinken. Probeer dit vocht zo afwisselend mogelijk te gebruiken. Neem bijvoorbeeld naast water en thee ook: zuivel, pap, vla, sap of limonade, bouillon of soep.
- Door te meten hoeveel u plast kunt u controleren of u voldoende vocht gebruikt. Uw urineproductie moet tenminste 1 liter per 24 uur zijn.
- U kunt dit ook controleren door naar de kleur te kijken van de urine. Deze moet licht van kleur zijn. Donkergele urine is een teken dat er een vocht tekort is in het lichaam. Let op; donkergele urine kan ook ontstaan door het gebruik van vitaminepillen.

Zouttekort

Klachten die kunnen wijzen op een zout tekort zijn vermoeidheid, duizeligheid, prikkelbaarheid, slaapstoornissen, concentratiestoornissen, spierkrampen en snel gewichtsverlies.

6 gram zout per dag EXTRA bereikt u door bijvoorbeeld 3 keer per dag een glas drinkbouillon of cup a soup te gebruiken. In de

tabel hieronder kunt u zien in welke voedingsmiddelen veel zout zit. Deze zijn goed om te gebruiken om extra zout binnen te krijgen.

Tabel met zoutgehalte

Dikgedrukt staan de zoutrijke producten die makkelijk extra te nemen zijn. Drop is geen goede zoutleverancier. Een grote hoeveelheid drop heeft zelfs een tegengesteld effect.

Voedingsmiddel	**Keukenzoutgehalte in grammen**
1 snee brood	0,4
1 snee roggebrood licht/donker	0,3 - 0,6
1 knäckebröd, creamcracker, beschuit, en ontbijtkoek	0,1
1 plak kaas	0,4
1 plak vleeswaren (gemiddeld)	0,4
2 plakjes rookvlees	0,8
1 plak rauwe ham	1,0
1 glas bouillon	**1,9**
1 bord soep	**2,5**
1 kop soep	**2,0**
1 glas tomatensap	**0,9**
warme maaltijd ongezouten	0,2
warme maaltijd normaal gezouten	3 - 5
1 glas melk of melkproduct	0,2
1 eetlepel ketjap 1,5	1,5
1 zakje / schaaltje zoutjes / chips	**0,4**
4 zoute biscuits	**0,5**
1 zoute haring	**5,5**
1 afgestreken theelepel zout	5
1 zouttablet van 0.5 gram	**0.5**

Inhoudsmaten

- 1 bord = 250 ml
- 1 glas = 150 ml
- 1 beker = 200 ml
- 1 schaaltje = 150 ml
- 1 soepkop = 200 ml
- 1 kopje = 125 ml

Voedingsadviezen

Eet en drink regelmatig

- Voor een betere indikking van de ontlasting is het belangrijk dat u het drinkvocht goed over de dag verspreidt. Neem geen grote hoeveelheden vocht in korte tijd.
- Is uw ontlasting te dun? Dan kunt u naast uw drinken een zetmeelrijke product eten. Voorbeelden hiervan zijn een snee brood, cracker of beschuit met beleg of een (zout) koekje.
- Verdeel de voeding over meerdere maaltijden per dag en sla geen maaltijden over. Een grote maaltijd voor het slapen gaan kan zorgen voor extra ontlasting in de nacht en daardoor uw nachtrust verstoren.

Vertering van voedsel

- De vertering van voedsel begint in uw mond. Daar wordt het voedsel kleiner gemaakt door het te kauwen. Tegelijkertijd wordt het voedsel vermengd met speeksel waarin enzymen zitten die de vertering bevorderen.
- Nadat u het eten heeft doorgeslikt wordt in uw maag het voedsel verder vermengd met maagzuur.
- De maag geeft daarna het voedsel in kleine beetjes door aan de dunne darm. De maag houdt een voedselbrij langer vast dan vloeistoffen.
- Zodra de maag de voedselbrij doorgeeft aan de dunne darm is het normaal dat de stoma ontlasting gaat produceren. Dit kan 1 tot 2 uur na de maaltijd zijn, afhankelijk van de samenstelling van de maaltijd.
- In de dunne darm worden andere enzymen aan de voedselbrij toegevoegd. Alle verteerbare onderdelen van de voeding worden opgenomen via de darmwand in het bloed.

Wat overblijft zijn de onverteerbare onderdelen van de voeding vermengd met vocht en zout. Normaal breken darmbacteriën deze onderdelen in de dikke darm af. Bij mensen met een ileostoma komen deze onverteerbare delen (pitjes, schillen, ongare groenteresten) van voeding via de ileostoma naar buiten. Als er een grote prop onverteerbare delen voor de uitgang van de stoma zit, dan kan er verstopping ontstaan.

Waar moet u op letten?

Hoe kunt u verstopping van de stoma voorkomen?

Om een mogelijke verstopping van de stoma te voorkomen, is het belangrijk om rustig te eten. Verder moet u het voedsel goed fijn snijden en goed kauwen.

Wees voorzichtig met producten die onvoldoende worden verteerd in de dunne darm. Een groot portie van de onderstaande producten geeft meer kans kans op verstopping dan een kleine hoeveelheid. Bijvoorbeeld een stukje bleekselderij in de soep zal geen verstopping geven.

Draderige producten

- Asperges: neem alleen de puntjes gebruik alleen gezeefde aspergesoep.
- Bleekselderij: heel dunne schijfjes in bijvoorbeeld soep kan wel.
- Zuurkool: goed gaar koken en kort snijden.
- Verse ananas: vermijd de harde stukken net onder de schil. Ananas uit blik kunt u gebruiken.
- Taai en draderig vlees: klein snijden dwars op de draad, kunt u het vlees niet kapot kauwen, slik het dan niet door.

Moeilijk verteerbare producten

- Vermijd grove rauwkost. Gebruik alleen zachte soorten rauwkost en/of heel fijn geraspt kan wel. Goed gare groenten worden wel verteerd.
- Champignons: heel fijn snijden en goed gaar bakken.
- Noten en pinda's: goed fijn kauwen en de portie klein houden.
- Vermijd grote pitten en zaden, zoals zonnebloem- en pompoenpitten.
- Vermijd verse kokosnoot.
- Harde schillen van fruit: neem alleen goed rijp fruit en schil dit zo nodig.
- Kook maïs goed gaar.
- Vliezen van grapefruit: eet alleen het vruchtvlees, niet de vliezen.
- Vliezen van sinaasappels: eet alleen het vruchtvlees, niet de vliezen.
- Vliezen van mandarijnen: eet alleen het vruchtvlees, niet de vliezen.
- Gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen en pruimen: 15 min koken en pureren.
- Vermijd gedroogde tomaten.
- Vermijd popcorn.

Gasvorming, geur en kleur

Gas- en geurvorming kunt u niet voorkomen. Dit is een normaal gevolg van de spijsvertering. Het kan wel per persoon verschillen hoeveel gasvorming, geurvorming en/of verkleuring er ontstaat. **De producten hieronder hoeft u niet te vermijden.** U kunt er zo nodig rekening mee houden, bijvoorbeeld bij een feestje of een dagje uit.

Producten met extra gasvorming

Koolsoorten (zoals rode kool, witte kool, boerenkool), spruiten, prei, uien, peulvruchten, komkommer, paprika, knoflook, onrijpe banaan, meloen, koolzuurhoudende dranken en bier.

Ook grote hoeveelheden vruchtensap, suiker en producten met veel suiker of gezoet met sorbitol kunnen gasvorming veroorzaken.

Het is belangrijk dat u rustig eet. Daardoor is er minder kans dat u lucht inslikt. Ook bij het kauwen van kauwgom en bij het roken wordt vaak lucht ingeslikt, zonder dat u het in de gaten heeft.

Producten met extra geurvorming

Koolsoorten, vooral als ze lang gekookt zijn, prei, uien en knoflook, peulvruchten, vis, eieren en vitamine B-tabletten.

Producten met extra verkleuring

Spinazie (donkergroen tot zwart), bieten (rood) en ijzerpreparaten (zwart).

Gewicht

Als u een blijvend stoma heeft is het belangrijk dat uw gewicht ongeveer gelijk blijft. Grote schommelingen in uw gewicht kunnen uiteindelijk problemen geven met de stoma en de verzorging ervan.

Verlies van vocht en zout

U verliest erg veel vocht en zout bij:

- Een hoge productie van het stoma, meer dan 1.5 liter per 24 uur. Neem contact op met een (huis)arts als de hoge stomaproductie langer dan 2 dagen aanhoudt.
- Braken.
- Hevig zweten.
- Koorts.
- Warm weer.

U kunt ook minder eetlust hebben waardoor u minder vocht en zout binnen krijgt. Het gebruik van Oral Rehydration Salts (O.R.S.) kan een goede aanvulling zijn. Informatie hierover kunt u krijgen bij uw apotheek en drogist.

Gaat u naar tropische of subtropische landen?

Als u in tropische of subtropische landen verblijft heeft u te maken met hogere temperaturen en andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor is het gevaar van een hoge productie van de stoma aanwezig. Neem geen risico's.

Gebruik in het buitenland geen:

- ongekookt leidingwater;
- ijs en ijsblokjes;
- rauw vlees en rauwe vis;
- rauwe groenten;
- ongeschild fruit;
- vers geperst vruchtensap.

Zorg ervoor dat u altijd de volgende producten bij u hebt:

- bouillon- of zouttabletten;
- Oral Rehydration Salts (O.R.S.);
- zoute biscuits of zoute crackers.

Heeft u nog vragen?

Neemt u dan contact op met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Zij kunnen zo nodig een afspraak met u maken voor een gesprek met de diëtist.

Heeft u tijdens uw opname al een diëtist gesproken? Geeft u dan als u belt uw naam, geboortedatum en telefoonnummer door. De diëtist waar u al eerder mee gesproken heeft, belt u dan zo snel mogelijk terug.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Betrokken afdelingen

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten-mdl)

GE-chirurgie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/ge-chirurgie)

Meer informatie

Maag Lever Darm Stichting (https://www.mlds.nl/)
De Maag Lever Darm Stichting zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal. Zij geven onder andere voorlichting en steun aan patiënten.

Code DIE-035

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis