Behandeling

Colostoma, voedingsadviezen

Mensen met een colostoma mogen alles eten en drinken.

U hoeft dus geen speciaal dieet te volgen met een colostoma (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/stoma-ileo-of-colostoma). U kunt zich het beste wel houden aan de adviezen van de diëtist. Een colostoma is een kunstmatige uitgang op de dikke darm. De belangrijkste functie van de dikke darm is het indikken van de ontlasting. De dikke darm haalt ook vocht en zouten uit de ontlasting. Afhankelijk van de plaats van het colostoma zal de ontlasting dun of dikker zijn.

Zit de stoma aan het begin van de dikke darm? Dan is de ontlasting vaak wat dunner. Een stoma die in het midden van de dikke darm zit geeft vaak brijige ontlasting. Een stoma aan het einde van de dikke darm kan harde ontlasting geven. Dit is vooral bij patiënten die daar normaal ook al last van hebben. Bij de voedingsadviezen staat in welke situatie het geldt.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Voedingsadviezen bij een colostoma

Algemene adviezen

Gebruik voldoende vocht

Het is belangrijk dat u voldoende vocht gebruikt. Drink 1.5 tot 2 liter vocht verdeeld over de dag. Dit is hetzelfde als de inhoud van 10 tot 13 kopjes. Is uw ontlasting dun? Dan kunt u het beste extra vocht en zout gebruiken. Bijvoorbeeld in de vorm van bouillon of soep.

Gebruik voldoende voedingsvezels

- Voedingsvezel heeft de eigenschap om water op te nemen en vast te houden. Hierdoor blijft de ontlasting soepel.
- Voedingsvezel komt voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, peulvruchten en zilvervliesrijst.
- Zit de stoma aan het einde van uw dikke darm? Dan raden wij u aan om voldoende voedingsvezel en voldoende vocht te gebruiken

Gewicht

Zorg ervoor dat uw gewicht ongeveer gelijk blijft. Grote verschillen in uw gewicht kunnen uiteindelijk problemen geven met de stoma en de verzorging ervan.

Lichaamsbeweging

- Lichaamsbeweging helpt een te harde ontlasting voorkomen. Loop, wandel of fiets bijvoorbeeld zo vaak als u kunt. Doe dit het liefst dagelijks.
- Zorg voor voldoende ontspanning. Spanning, stress en wanneer u zich zenuwachtig voelt, kan zorgen voor een te harde ontlasting.

Hoe voorkomt u verstopping van de stoma?

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.

Sommige voedingsmiddelen kunnen verstopping van de stoma veroorzaken. Wees daarom, de eerste 4 weken na de operatie, voorzichtig met de volgende producten:

- Sinaasappel, mandarijn, grapefruit: eet alleen het vruchtvlees, niet de vliezen.
- Asperges: alleen de topjes.
- Bleekselderij, champignons, sperziebonen en zuurkool: fijn snijden en goed gaar laten worden. Verwijder eventueel de draden.
- Taai draderig vlees: klein snijden dwars op de draad. Kunt u het vlees niet kapot kauwen, slik het dan niet door.
- Vermijd verse ananas, kies voor ananas uit blik.
- Gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen en pruimen: 15 min koken en pureren.
- Vermijd gedroogde tomaten.
- Noten en pinda's: goed fijn kauwen en de portie klein houden.
- Vermijd verse kokosnoot.
- Laat mais goed gaar worden.
- 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.

Welke producten kunnen extra gasvorming veroorzaken?

Koolsoorten, spruiten, prei, uien, peulvruchten, nieuwe aardappelen, komkommer, paprika, 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.

Welke producten kunnen extra geurvorming veroorzaken?

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

Welke producten zorgen voor verkleuring van uw ontlasting?

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

Vragen

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft kunt u bellen naar het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. De secretaresse kan 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

Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx)
Het voedingscentrum geeft algemene informatie over gezonde voeding en heeft ook informatie over eten bij verschillende aandoeningen.

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-006

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis