Behandeling

Te hoge stoma productie (high output stoma), voedingsadviezen

Bij een high output stoma wordt er teveel ontlasting geproduceerd waardoor er meer vocht uit uw lichaam gaat dan erin komt.

U heeft een stoma op de dunne darm (ileostoma) die teveel ontlasting produceert. Dit ontstaat als de darm niet genoeg vocht kan opnemen. De hoeveelheid ontlasting via de stoma is dan meer dan 1200 ml per dag is. Normaal is dit ongeveer 500 - 1000 ml. De ontlasting kan waterdun maar ook brijig zijn.

Door de hoge stomaproductie verliest u veel vocht en belangrijke zouten met de ontlasting. Hierdoor is er minder vocht in het lichaam om urine aan te maken en heeft u grote kans op uitdrogen. Sommige medicijnen worden onvoldoende door uw lichaam opgenomen. Daardoor is de werking minder.

Bij een high output ileostoma krijgt u **tijdelijk** extra adviezen zodat de stomaproductie weer normaal wordt. Uw diëtist en arts bekijken samen met u wat u nodig heeft, zoals medicijnen, voeding, zout en vocht.

(073) 553 20 19

Voeding- en vochtadviezen bij een high output stoma

Alle belangrijke informatie op een rij

Verschijnselen van uitdroging en zout tekort

Verschijnselen van uitdroging

- Droge, kleverige mond en toegenomen dorst.
- Duizeligheid of flauwvallen.
- Vermoeidheid, prikkelbaarheid.
- Hoofdpijn.
- Donkere, sterk ruikende urine.
- Spierkrampen.
- Snelle hartslag.

Verschijnselen van zout tekort

- Droge, kleverige mond en toegenomen dorst.
- Rusteloosheid.

- Zwakte en uitputting.
- Verlies van eetlust, misselijkheid, overgeven.
- Vermoeidheid, prikkelbaarheid, onverschilligheid.
- Trilligheid, spierzwakte of krampen.
- Hoofdpijn.

Herkent u verschijnselen van uitdroging of zouttekort neem dan contact op met uw huisarts, de huisartsenpost of uw behandelend specialist.

Adviezen

Aanpassing van uw voeding, zout- en vochtgebruik kunnen helpen de stomaproductie te verlagen en/of de ontlasting in te dikken. U krijgt adviezen die voor uw situatie gelden. Deze adviezen worden als het nodig is aangepast. Hieronder vindt u de belangrijkste adviezen.

Vocht

Gebruik elke dag de hoeveelheid vocht die uw arts aangeeft. Hiermee wordt bedoeld vocht uit dranken, soep, zuivel en smoothies. Vaak betekent dit dat u een vochtbeperking van 750 - 1500 ml per dag opgelegd krijgt. Het tekort aan vocht wordt aangevuld via een infuus.

Daarbij is het belangrijk dat u dranken kiest die snel worden opgenomen door de darm. Dranken met de juiste hoeveelheid suiker en zout (isotone dranken) zorgen ervoor dat vocht en zout via de darm beter wordt opgenomen in uw lichaam. Zo gaat er minder vocht verloren met de ontlasting en is er meer vocht in het lichaam voor urineproductie.

Dranken waar weinig suiker en zout in zit (hypotone dranken) kunnen meer ontlasting veroorzaken. Dat kan leiden tot verder verlies van vocht en zout. Dit geldt ook voor dranken waar veel suiker in zit (hypertone dranken). Dit verschil heeft te maken met de zogenaamde deeltjesdichtheid van een drank. Het advies is om zo min mogelijk hypo- en hypertone dranken te drinken. Uw diëtist of arts vertelt u hoeveel u nog van deze dranken mag nemen. Dit hangt af van de stomaproductie.

Isotone, hypotone en hypertone dranken

De concentratie van een drank wordt uitgedrukt in 'osmolariteit' (= deeltjesdichtheid). Deze wordt bepaald door de hoeveelheid en soort van de opgeloste deeltjes zoals suikers en zouten in een drank.

Isotone dranken

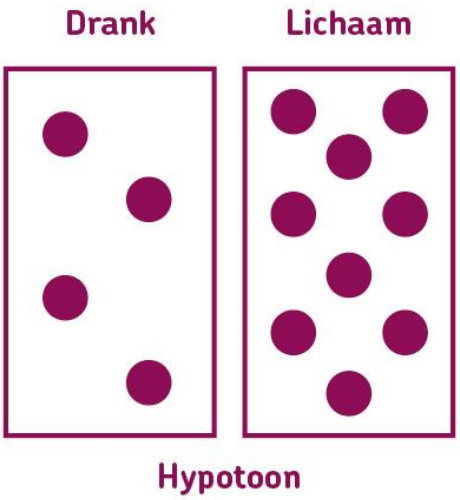
Het lichaam is het beste in staat om vocht met eenzelfde osmolariteit of deeltjesdichtheid als die van het bloed op te nemen via de darmen. Dit verstoort de vochtbalans zo min mogelijk en het lichaam zal proberen een evenwicht te bereiken. Deze dranken noemen we isotone dranken. **Het is belangrijk zoveel mogelijk isotone dranken te gebruiken.**

Hypertone- en hypotone dranken

Als er veel meer of veel minder deeltjes in het vocht aanwezig zijn dan in het bloed noemen we deze dranken respectievelijk hypertoon en hypotoon. Hierbij zal extra vocht en/of zout worden uitgescheiden en verloren gaan. Dit is niet wenselijk.

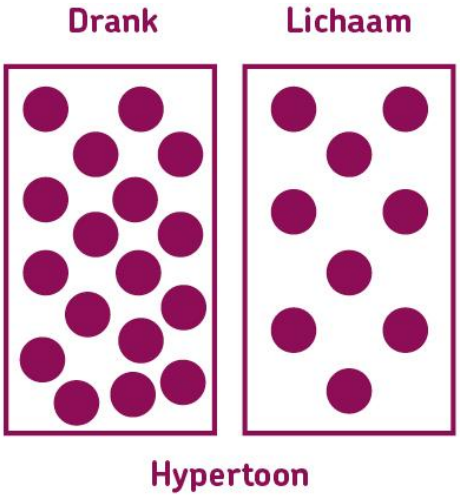
Afhankelijk van de plaats van het stoma op de darm of toegevoegd zout in dranken meer of minder belangrijk is. De diëtist bespreekt dit met u.

Voorbeelden van hypotone,- hypertone,- en isotone dranken



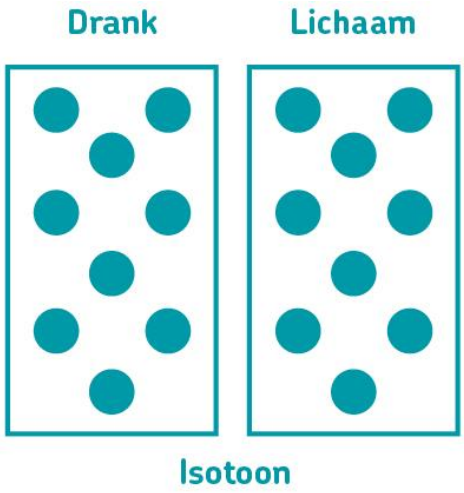
Voorbeelden van dranken met een lagere concentratie aan suikers en/of zouten dan de vloeistoffen in ons lichaam zijn:

- water;
- thee en koffie zonder suiker;
- light frisdranken;
- sportdranken met minder dan 6 gram koolhydraten per 100 ml.



Voorbeelden van dranken met een hogere concentratie aan suikers en/of zouten dan de vloeistoffen in ons lichaam zijn:

- gewone frisdrank en vruchtensappen;
- energy sportdranken met meer dan 8 gram koolhydraten per 100 ml.;
- thee en koffie met meer dan 2 klontjes suiker per kopje;
- gezoete zuivelproducten, zoals chocolademelk en drinkyoghurt;
- drinkvoeding.



Voorbeelden van dranken met dezelfde concentratie suikers en/of zouten als de vloeistoffen in ons lichaam zijn:
• Oral Rehydration Salt (ORS) *;
• isotone sportdranken met 6 tot 8 gram koolhydraten per 100 ml;
• ijsthee met 6 tot 8 gram koolhydraten per 100 ml, zonder koolzuur;
• tomaten- en groentesap met een snufje zout;
• bouillon en soep;
• thee e koffie met (melk en) 1.5 klontje suiker per kopje;
• melk en karnemelk;
• vruchtensap verdunt met water (verhouding 2:1);
• limonadesiroop met water (verhouding 1:10).

*ORS is een poeder dat opgelost wordt in water met een uitgebalanceerde hoeveelheid glucose en zout die beter wordt opgenomen door de darm. Het is in sachets te koop bij de apotheek of drogist. Bekende merken zijn Orisel® en Care plus®. Als u moeite heeft met de smaak, dan kunt u er een scheutje suikervrije limonadesiroop, citroen- of limoensap aan toevoegen.

Drinken met eten combineren

Combineer het drinken altijd met iets te eten (zetmeelrijk), zowel bij een maaltijd als bij een tussendoortje. Drink niet meer dan 250 ml (= 1 longdrinkglas of mok) per eetmoment. Drink dit in kleine slokjes of in kleine hoeveelheden. Drink niet een heel glas tegelijk om “doorspoelen” te voorkomen.

Regelmatig kleine maaltijden

Gebruik 6 tot 8 keer per dag een kleine maaltijd of tussendoortje, verspreid over de dag. Gebruik een gezonde voeding. Door vaker op een dag te eten krijgt uw darm de kans om de voedingsstoffen beter op te nemen. Gebruik het liefst zetmeelrijke producten.

Zetmeelrijke voedingsmiddelen

Neem bij elke maaltijd, tussendoortje of als u iets drinkt een zetmeelrijk product. Zetmeel heeft een groot absorberend vermogen en kan de darminhoud goed indikken. Daarom kan zetmeel de stomaproductie verminderen.

Voorbeelden van zetmeelrijke voedingsmiddelen zijn: brood, crackers, toast, knäckebröd, beschuit, biscuit, rijst, pasta, aardappelproducten en zoute koekjes.

Hierdoor passeert de vaste voeding en het vocht minder snel door het maag-darmkanaal waardoor de ontlasting beter kan indikken en uw lichaam de voedingsstoffen beter kan opnemen.

Zout

Gebruik elke dag 6 gram zout extra om het mogelijke zout tekort aan te vullen. Verdeel als het kan het extra zout over 6 tot 8 eet- en drinkmomenten per dag. Omdat u vocht en zout verliest via de stoma is het belangrijk om extra zout te gebruiken. Als u extra zout gebruikt verbetert de opname van vocht en zout in de darm. Daardoor vermindert de stomaproductie.

Voedingsmiddelen waarin veel zout zit zijn bijvoorbeeld: bouillon, soep, zout, maggi, ketjap, sojasaus, tomatenketchup, curry, vleeswaren, (smeer)kaas, gezouten vissoorten. Drop is geen goede zoutleverancier. Een grote hoeveelheid drop heeft zelfs een tegengesteld effect. Een overzicht van een aantal voedingsmiddelen en het zoutgehalte ervan vindt u hieronder.

Heeft u hart- of nierfalen dan is het bij een high output stoma vaak (tijdelijk) nodig om uw zoutbeperking om te zetten in een zoutverrijking. Uw arts of diëtist bespreekt dit met u.

Overzicht voedingsmiddelen en het zoutgehalte

Een overzicht van een aantal voedingsmiddelen en het zoutgehalte ervan vindt u hieronder. Dik gedrukt staan de zoutrijke producten die makkelijk extra te nemen zijn.

Voedingsmiddel	***Keukenzoutgehalte in grammen***
1 snee brood	0.4
1 snee roggebrood licht/donker	0.3-0.6
1 knäckebröd, creamcracker, beschuit of 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 (150ml)	**1.9**
1 bord soep (250ml)	**2.5**
1 kop soep (200ml)	**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 zakje/schaaltje zoutjes/chips	**0.4**
4 zoute biscuits	**0.5**
1 zoute haring	**5.5**
1 afgestreken theelepel zout	5

Voedingsmiddel	*Keukenzoutgehalte in grammen*
1 zouttablet (van 500 mg)	**0.5**

Suiker

Beperk voedingsmiddelen en dranken waar veel suiker in zit. Producten met veel suiker trekken vocht aan naar de darm, hierdoor wordt de stomaproductie verhoogd. Voorbeelden van voedingsmiddelen die veel suiker bevatten zijn: zoet beleg voor op brood (jam, honing, hagelslag, appelstroop enzovoort), snoep, chocolade, bepaalde soorten fruit, zoals gedroogd fruit en ananas. Kies vooral voor hartig beleg op brood, zoals kaas en vleeswaren.

Neem maximaal 1 portie fruit of vruchtenmoes per dag en neem maximaal 1 glas onverdund vruchtensap of frisdrank per dag. U kunt wel ‘slappe’ limonade (verhouding 1:10) of verdund vruchtensap (verhouding 2:1) drinken, bij voorkeur met een snufje zout.

Zuivelproducten

Ook aan zuivelproducten kunnen veel suikers worden toegevoegd. Dit is bijvoorbeeld vaak het geval bij vla, drinkyoghurt en vruchtenyoghurt. Kies het liefst zuivelproducten zonder toegevoegde suikers.

In zuivelproducten zit van nature lactose (melksuiker). Als u normaal lactose niet goed kunt verdragen (lactose-intolerantie), is dat nu niet anders. In zure melkproducten zoals yoghurt, kwark en karnemelk zit weinig lactose. U kunt deze daarom beter gebruiken dan andere melkproducten.

Gebruik elke dag maximaal 5 kleine glazen of schaaltjes (=750ml) zuivel en verspreid deze over de dag. Vermijd melkproducten waar suiker aan toegevoegd is. Zie het kopje ‘Suiker’.

Zoetstofen

Gebruik geen zoetstoffen die met hun naam eindigen op - ol, zoals sorbitol, xylitol en mannitol. Deze zoetstoffen zitten vaak in suikervrij snoep, kauwgom en light dranken.

De zoetstoffen kunnen de stomaproductie verhogen omdat ze de passagesnelheid van het voedsel door de darm verhogen.

Andere zoetstoffen (zoals sucralose) gebruikt in zuivelproducten zonder toegevoegde suikers, kunt u wel gebruiken.

Vezels

Gebruik voldoende vezels, het liefst oplosbare voedingsvezels zoals in gekookte, zachte groente. De oplosbare voedingsvezels kunnen een soort gel vormen en daarmee de maagontlediging en darmpassagetijd iets vertragen, de ontlasting dikt er van in. Dit is gunstig bij een high output stoma.

Met de voeding alleen is het moeilijk om de hoeveelheid oplosbare vezel voldoende te verhogen. Alleen de vezels uit gekookte zachte groenten en psylliumvezels zijn geschikt bij een high-output ileostoma. Uw arts kan u zo nodig psyllium vezels (bijvoorbeeld plantago ovata) voorschrijven.

Prikkelende voedingsmiddelen en dranken

Wees voorzichtig met sterk gekruid voedsel, dranken met koolzuur, dranken met cafeïne of ijskoude dranken. Deze kunnen mogelijk prikkelend werken op uw darmen en de darmpassagesnelheid van de darm verhogen. Dit is niet gunstig bij een high-output stoma.

Gebruik ook geen citrusfruit of sap hiervan. Wilt u dit toch graag gebruiken dan moeten we kijken naar het effect hiervan op de ontlasting.

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.

Praktische tips

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.

Code DIE-084

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis