

# Ileostoma

Een ileostoma is een niet-natuurlijke uitgang op het laatste deel van de dunne darm. De stoma is aangelegd omdat de dikke darm is verwijderd of (tijdelijk) niet kan worden gebruikt. In de dikke darm vindt, normaal gesproken, indikking van de ontlasting plaats en neemt het lichaam vocht en zout weer op. Om deze reden is de ontlasting die via de ileostoma het lichaam verlaat dun tot brijachtig. In deze folder vindt u meer informatie over voeding, medicatie en verzorging van de stoma.

## Aandachtspunten voor mensen met een pas aangelegd stoma

Wanneer er net een ileostoma bij u is aangelegd, zijn er een aantal aandachtspunten belangrijk, zoals niet zwaar tilen en voorkomen dat er te veel druk op de buik komt te staan.

Verder speelt voeding een belangrijke rol, de diëtiste zal in de eerste dagen na de operatie bij u langskomen voor voedingsadviezen. Hierbij zal onder andere aandacht zijn voor het feit dat u meer vocht en zout nodig heeft. Verder in de folder leest u hier meer over. Ook is er aandacht voor mogelijke verstopping van de stoma. Daarnaast is goede stomazorg van groot belang. De (stoma)verpleegkundige zal u hier in gaan begeleiden.

### 1. Eten en drinken

Kenmerkend voor de ileostoma is dat u meer vocht en zout verliest door een grotere hoeveelheid ontlasting. Het is erg belangrijk om vocht en zout aan te vullen. Daarnaast kan er sprake zijn van ongewenste geur-, kleur- en gasvorming. Door middel van de juiste productkeuze kunt u hier rekening mee houden. Voorkomen van verstopping is een belangrijk aandachtspunt waarbij voeding een grote rol speelt.

### 2. Voorkomen van verstopping

Met name in de eerste paar weken na de operatie, maar ook daarna, bestaat er een risico op verstopping van de stoma. Op pagina 2 kunt u hier meer informatie over vinden.

### 3. Voorkomen van uitdroging

Bij toegenomen en dunne stomaproductie moet u extra opletten op vocht- en zoutinname. Op pagina 3 kunt u hier meer informatie over vinden.

#### **4. Medicatiegebruik**

- Neem geen medicijnen met een gereguleerde afgifte of een zogenoemde 'coating'.
- Gebruik geen laxerende middelen, dit zijn middelen die de stoelgang bevorderen, deze kunnen uitdroging veroorzaken.
- Vertel alle zorgverleners dat u een ileostoma heeft.

#### **5. Wanneer moet er contact opgenomen worden met de stomaverpleegkundige?**

- veranderingen in het ontlastingspatroon (meer dan 1,5 liter stomaproductie of helemaal geen productie gedurende 12 uur);
- huidproblemen rondom de stoma;
- niet te verhelpen lekkage van de stoma.
- misselijkheid en buikpijn.

### **Algemene voedingsadviezen bij een ileostoma**

Hieronder leest u de belangrijkste voedingsadviezen bij een ileostoma. Dit zijn algemene adviezen, de diëtist kan deze verder toelichten en eventueel aanpassen aan uw persoonlijke situatie.

- Het is belangrijk om rustig te eten, goed te kauwen en het voedsel zo nodig fijn te snijden.
- Drink voldoende, probeer 2 tot 2,5 liter te drinken per dag. Dit komt neer op 10 tot 12 glazen.
- Gebruik voldoende zout, denk hierbij aan soep, bouillon, hartig beleg en extra zout bij de warme maaltijd.
- Houd zo nodig rekening met gasvormende producten zoals koolzuurhoudende dranken, bier, koolsoorten, spruiten, prei, paprika, uien en knoflook. Ook bij het kauwen van kauwgom, het drinken met een rietje, roken en praten tijdens het eten wordt vaak lucht ingeslikt.
- Houd zo nodig rekening met geurvormende producten zoals koolsoorten, prei, uien en knoflook, peulvruchten, vis, eieren en vitamine B tabletten.
- Houd zo nodig rekening met kleurvormende producten zoals spinazie, bieten en ijzerpreparaten.

### **Voorkomen van verstopping van de ileostoma**

Bij een ileostoma bestaat het risico op verstopping. In het algemeen moet u oppassen met draderige producten, taaie producten, velletjes en pitjes.

Voorbeelden van risicovolle voedingsmiddelen zijn:

- asperges
- bleekselderij
- champignons
- maïs
- zuurkool
- harde rauwkost, bijv. wortel
- noten en pinda's
- taai en draderig vlees
- citrusfruit
- verse ananas
- gedroogde vruchten, zoals dadels, vijgen en pruimen
- kokosproducten, popcorn en amandelspijs

Vooraf de eerste 2-3 weken na de operatie kan de stoma-uitgang vernauwd zijn, waardoor voedselresten de uitgang gemakkelijk kunnen blokkeren. Deze vernauwing wordt veroorzaakt door een vochtophoping bij de stoma-uitgang en is een gevolg van de operatie. Dit is heel normaal en verdwijnt na die tijd weer.

Gebruik bovenstaande producten in de eerste periode na de operatie **niet!**

Daarna mag u deze producten wel weer gebruiken, als u deze zeer goed kauwt! Dit betekent dat het voedsel echt goed gemalen moet worden in de mond.

## **Voorkomen van uitdroging**

In de dikke darm vindt, normaal gesproken, indikking van de ontlasting plaats en neemt het lichaam vocht en zout weer op. Een deel van het water en zout wat u binnenkrijgt zal worden uitgescheiden met de ontlasting omdat uw dunne darm deze niet opneemt. Om deze reden is de ontlasting die via de ileostoma het lichaam verlaat dun tot brijachtig. Mogelijk is de stomaproductie in de eerste periode na de operatie nog erg waterig. Dit zal daarna waarschijnlijk meer gaan indikken wanneer u meer vaste voeding gaat eten en de dunne darm een deel van de functie van de dikke darm overneemt.

Bij diarree (als de productie meer dan 1200 ml is ofwel 4 stomazakjes), braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer treedt extra zout- en vochtverlies op. Bovendien kan er sprake zijn van eetlustvermindering waardoor de inname van zout en vocht lager is. Een extra aanvulling is dan noodzakelijk.

U kunt uitdroging herkennen aan een aantal symptomen zoals droge mond of tong, geconcentreerde (donkere) urine, duizeligheid, krampen in buik of benen, erge dorst of zwakte. Als u één of meerdere van deze symptomen bij uzelf herkent kunt u proberen verdere uitdroging te voorkomen door middel van onderstaande adviezen.

- drink voldoende;
- maak ruim gebruik van zout bijvoorbeeld in de vorm van soep of bouillon, tomatensap, chips / TUC;
- gebruik ter aanvulling ORS\*. (\* ORS (Oral Rehydration Salts) is verkrijgbaar bij de drogist of apotheek, dit valt niet onder de vergoeding van de zorgverzekering).
- Drink bij voorkeur isotone dranken, beperk hypotone of hypertone dranken tot maximaal 500ml.

Naast uw gebruikelijke voeding kan ORS opgelost in water een goede aanvulling zijn. Deze oplossing bestaat onder andere uit water, suiker en zout en kan goed door de darmen worden opgenomen.

Isotone dranken bevatten ongeveer dezelfde hoeveelheid suikers en zouten als in het bloed en wordt hierdoor snel door het lichaam opgenomen. Voorbeelden zijn karnemelk, bouillon, cup a soup, kippensoep, tomatensap en groentesap. Voorbeelden van isotone sportdranken zijn: AA Drink Isotone, AA Drink Pro-Energy, AA Drink Iso-Lemon, Isostar Hydrate en Perform (poeder), Gatorade, Extran Hydro en Aquarius.

Hypotone (lage hoeveelheid) en hypertone drank (hoge hoeveelheid) bevat een andere hoeveelheid suikers en zouten als in het bloed, waardoor het minder goed wordt opgenomen

door het lichaam. Voorbeelden van hypotone dranken: water, thee, koffie zonder suiker, light frisdrank. Voorbeelden van hypertone dranken: Thee of koffie met suiker, vruchtensap, limonade, energy drink.

U kunt contact opnemen met uw diëtist voor aanvullende voedings- en vochtadviezen. Als de verschijnselen langdurig aanhouden of de situatie niet verbeterd, neem dan contact op met het ziekenhuis.

## **Verstopping van de ileostoma verhelpen**

### **Symptomen**

- de stoma produceert dunne, heldere vloeistof met een vieze geur;
- de stoma produceert helemaal niks;
- krampende buikpijn;
- minder vaak hoeven urineren of donkergekleurde urine;
- gezwollen buik en/of gezwollen stoma;
- braken en misselijkheid;

NB Deze symptomen hoeven niet allemaal tegelijk aanwezig te zijn.

### **Stap 1: Thuis**

1. Knip de opening van de stomaplak iets groter dan normaal omdat de stoma kan gaan zwellen.
2. Als er wel stomaproductie is en u bent niet misselijk of aan het braken, drink dan alleen dranken en eet gladde soepen.
3. Neem een warm bad of douche om de buikspieren te ontspannen.
4. Probeer verschillende lichaamshoudingen, zoals de knieën naar de neus brengen (eerst links, dan rechts). Dit kan de verstopping verhelpen.
5. Masseer de buik en het gebied rondom de stoma om de druk achter de verstopping te verhogen en zo de verstopping 'eruit te laten ploppen'. De meeste verstoppingen worden veroorzaakt door voedsel en zitten net onder de opening van de stoma.

### **Stap 2: Als de verstopping aanhoudt, als u braakt of helemaal geen stomaproductie heeft gedurende 24 uur:**

1. Bel met het ziekenhuis en vertel wat het probleem is. Vertel wat u thuis al geprobeerd heeft om het probleem te verhelpen.
2. Als u geadviseerd wordt naar het ziekenhuis toe te komen, neem dan uw eigen stomamateriaal met u mee.

## Handige websites en adressen

- Stomapoli locatie AMC (open tijdens kantooruren)  
stomapoli@amc.uva.nl  
020-5664348 (bij geen gehoor s.v.p. een voicemail bericht inspreken, u wordt binnen 24 uur teruggebeld)
- Spoedeisende hulp locatie AMC (24 uur per dag, 7 dagen per week)  
020-5663232
- Nederlandse Stomavereniging  
Bisonspoor 1230  
3605 KZ Maarssen  
0346-262286

[www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl)

[www.stomaatje.nl](http://www.stomaatje.nl)

## Voor de thuiszorg / mantelzorg

Deze patiënt heeft in het ziekenhuis geleerd hoe met de stoma om te gaan en heeft hier dus al een goed beeld van.

Wij hebben stomamaterialen voor de eerste dagen meegegeven en is er stomamateriaal besteld.

Bij de firma: .....

Telefoonnummer: .....

## Darmfunctie / ontlastingspatroon / stoelgang

Het is belangrijk om de patiënt aan te moedigen zijn darmfunctie goed in de gaten te houden.

- De productie van de stoma moet per dag (24 uur) tussen de 500 en 1200ml zijn, als de stoma veel meer of juist veel minder produceert is het belangrijk het ziekenhuis hiervan op de hoogte te stellen. Per keer dat het zakje gelegeerd wordt, is dit (ongeveer) 300 ml ontlasting. Hou dus aan dat het zakje ongeveer maximaal 4 keer per 24 uur gelegeerd moet worden.
- Blijf de patiënt alert houden op het gevaar van uitdroging door het verlies van teveel vocht via de stoma. De dagelijkse intake moet zeker 2 tot 2,5 liter zijn, dit komt neer op 10 tot 12 glazen vocht. Als het erg warm weer is, is het belangrijk dat er meer gedronken wordt en dat de stomaproductie goed in de gaten gehouden wordt.
- Laat de patiënt goed letten op tekenen van uitdroging zoals: droge mond of tong, minder urineren, donker gekleurde urine, duizeligheid, krampen in buik of benen, erge dorst of zwakte.

## Stomazorg

Verder is het erg belangrijk om in de gaten te houden hoe de stoma er uit ziet. De stoma moet vochtig, roze/rood zijn.

### Eéndelig systeem

Het ééndelig stomasysteem wil zeggen dat de plak en de opvangzak aan elkaar vastzitten, dit systeem wordt één keer per dag gewisseld.

### Tweedelig systeem

Het tweedelig systeem wil zeggen dat de plak en de opvangzak los van elkaar zijn. De plak wordt om de dag gewisseld. De opvangzak wordt dagelijks gewisseld.

## Belangrijk

Bel met het ziekenhuis als:

- de kleur van de stoma verandert van roze/rood naar blauw/paars;
- de stoma opzwelt;
- er een grote hoeveelheid bloed in het opvangzakje zit;
- er sprake is van toenemende opgezette buik en buikkrampen;
- bij misselijkheid/braken;
- de patiënt geen vast voedsel of vocht binnen kan houden;
- er helemaal geen stomaproductie is gedurende 24 uur.

Als de patiënt vragen heeft met betrekking tot de verzorging van de stoma, kunt u door de week doorverwijzen naar de stomapoli.