

Voedingsadviezen bij een jejunostoma (short bowel)

Een jejunostoma is een kunstmatige uitgang welke is aangelegd op het middengedeelte van de dunne darm. Dit betekent dat een groot deel van de dunne darm en tevens de gehele dikke darm niet in gebruik is (vaak een tijdelijke situatie) of door de chirurg verwijderd is. In de dunne darm worden voedingsstoffen opgenomen. Het gevolg van een kortere darm is dat een gedeelte van de voedingsstoffen niet kan worden opgenomen door het lichaam en terecht komt in de ontlasting. De dikke darm zorgt voor het indikken van de ontlasting. Bij een jejunostoma is de dikke darm buiten werking of verwijderd en zal de ontlasting dus dun zijn.

We spreken van een high output stoma als het stoma meer dan 1500 ml ontlasting per dag produceert. Wanneer er sprake is van een grote hoeveelheid dunne ontlasting gaat er veel vocht en zout verloren. Hierbij bestaat het gevaar van uitdroging. Daarnaast bestaat er, door de onvolledige opname van voedingsstoffen, een verhoogd risico op ongewenst gewichtsverlies en verslechtering van de voedingstoestand.

In sommige gevallen kan de stomaproductie verminderen door goed te letten op wat u eet en drinkt. Onderstaande voedingsadviezen vormen hiervoor de basis.

Algemeen

Voorkomen verstopping van het stoma

Na de operatie mag u beginnen met eten en drinken als de darm weer goed werkt. Belangrijk hierbij is **rustig te eten en goed te kauwen**. Ongekauwde voedselresten kunnen de uitgang van het stoma blokkeren/verstoppem. Dit geldt met name voor de eerste 3 weken na de operatie. In het algemeen (dus ook na de eerste 3 weken) moet u oppassen met **draderige producten, taai producten, velletjes en pitjes**.

Voorbeelden:

- asperges
- Bleekselderij
- champignons
- maïs
- zuurkool
- harde rauwkost
- noten en pinda's
- taai en draderig vlees

- citrusfruit
- verse ananas
- gedroogde vruchten, zoals dadels, vijgen, pruimen
- kokosproducten, popcorn, amandelspijs

Voldoende inname voeding

Door het jejunostoma worden voedingsstoffen niet volledig opgenomen door het lichaam. Om op gewicht te blijven is het belangrijk extra energie (kcal) via de voeding binnen te krijgen.

- Verdeel uw voeding over de hele dag. Gebruik om de 2 à 3 uur een (kleine) maaltijd (hoofdmaaltijden afwisselen met ‘tussendoortjes’).
- Voeg boter, margarine of olie toe aan pap, aardappelpuree, groente, soep, jus en sauzen.
- Maak gebruik van volle melk en melkproducten.
- Voeg (slag)room (ongeklopt) toe aan koffie, (chocolade)melk, karnemelk, milkshake, vla, yoghurt, kwark, pudding, pap, vruchtensap, sauzen, gebonden soepen en aardappelpuree.
- Maak eventueel gebruik van crème fraîche/zure room.

Vocht

Het is belangrijk om voldoende te blijven plassen. Indien u weinig plast en de urine donker van kleur is, kan dit een teken van uitdroging zijn. Andere klachten van een vochttekort zijn: dorst, sufheid, vermoeidheid en een verminderde eetlust.

Een oorzaak hiervan kan zijn dat u onvoldoende drinkt per dag (te weinig vochtinname). Het kan echter ook komen doordat u juist teveel drinkt, waardoor u extra vocht via de ontlasting verliest. Het is dus van belang hier een juiste balans in te vinden. Gemiddeld zal de inname tussen de 2000 en 2500 ml per dag moeten zijn. ORS (= orale rehydratie drank) kan wel onbeperkt gedronken worden.

- Drink niet meer dan 2500 ml per dag, indien u meer gaat drinken zal de hoeveelheid ontlasting toenemen. Het drinken van ORS mag wel onbeperkt (zie verderop).
- Drinken bij voorkeur in kleine slokjes nemen en goed spreiden over de dag.
- Probeer vocht zoveel mogelijk te combineren met eten.

De volgende maatregelen kunnen mogelijk een positief effect hebben:

- Gebruik van koffie beperken tot maximaal 2 kopjes per dag.
- Gebruik van koolzuurhoudende dranken beperken.
- Gebruik bij voorkeur geen ijskoude dranken.

U kunt controleren of u voldoende drinkt door de inhoud van het aantal kopjes, bekertjes en glazen van een dag bij te houden op een lijst. Aan het einde van de dag kunt u nagaan hoeveel vocht u heeft gebruikt.

Naast de hoeveelheid die u drinkt is het ook van belang om te letten op wát u drinkt. Het gaat hierbij vooral om de hoeveelheid suikers en zouten in vloeistoffen.

Isotone dranken (maximaal 1500 ml per dag)

Isotone dranken bevatten ongeveer dezelfde hoeveelheid suikers en zouten als in het bloed en worden hierdoor snel door het lichaam opgenomen. Bij voorkeur maakt u hier gebruik van.

ORS is een drank die wordt bereid door zakjes poeder op te lossen in water. Het product is verkrijgbaar bij de apotheek en drogist. ORS heeft een zodanige samenstelling dat het snel opgenomen wordt in het lichaam. Probeer minimaal 500-1000 ml ORS per dag te gebruiken (verdelen over de dag). ORS mag onbeperkt gedronken worden.

Gebruik daarnaast bij voorkeur bouillon, soep, cup à soup, tomatensap of groentesap (met toegevoegd zout), yoghurt/kwark en karnemelk.

Isotone sportdranken bevatten weinig zout. Indien u deze dranken drinkt zonder een zoutrijk product erbij te gebruiken, leidt dit tot extra zoutverlies via de ontlasting. Hierdoor kan er een tekort aan zout in het lichaam ontstaan. Voorbeelden van isotone sportdranken zijn Extran Hydro, Aquarius, AA- Drink Isotone, Isostar Hydrate & Perform en Gatorade.

Hypotone en hypertone dranken (maximaal 1000 ml per dag)

Deze dranken bevatten een verkeerde (teveel/te weinig) hoeveelheid suiker of zout, waardoor de hoeveelheid ontlasting en het zoutverlies via de ontlasting kan toenemen. Drink in totaal maximaal **1000 ml** van deze dranken.

Voorbeelden van hypotone dranken zijn:

- kraan- en mineraalwater
- thee en koffie zonder suiker
- light frisdrank en limonade met zoetstof
- sportwater: AA- Drink Sportwater, Aquana Sportwater

Voorbeelden van hypertone dranken zijn:

- frisdranken, bijvoorbeeld cola en sinas
- thee en koffie met meer dan 2 klontjes suiker per kop
- limonade, Roosvicee
- vruchtensap, bijvoorbeeld appelsap en sinaasappelsap
- energy-drinks, bijvoorbeeld Extran Energy, AA- Drink High Energy,
- drinkvoedingen, bijvoorbeeld Nutridrink Juice Style

Overige producten

Zout

Klachten door een zouttekort

Onderstaande klachten kunnen wijzen op een zouttekort:

- vermoeidheid
- duizeligheid
- prikkelbaarheid
- slaapstoornissen
- concentratiestoornissen
- spierkrampen
- snel gewichtsverlies

Om het verlies van zout met de ontlasting aan te vullen wordt u geadviseerd extra zout te gebruiken. Keuzenzout (natriumchloride, afgekort NaCl), kunt u ruim over uw voeding strooien. Ook andere producten kunnen u helpen een zouttekort te voorkomen.

Producten die veel zout bevatten:

- keukenzout
- soep en bouillon
- smaakmakers, zoals aromaat, ketjap (zoet en zuur), maggi, tomatenketchup, curry
- vleeswaren en (smeer)kaas
- tomatensap (met zout)
- chips en zoutjes
- haring

Drop is geen goede zoutleverancier. In drop wordt namelijk geen gebruik gemaakt van keukenzout, maar van salmiakzout (ammoniumchloride).

Melk en melkproducten (maximaal 500 ml per dag)

Gewone melk bevat lactose (melksuiker), wat mogelijk bij ruim gebruik de hoeveelheid ontlasting doet toenemen. Gebruik maximaal 500 ml zuivelproducten per dag en verspreid deze over de dag. Zure melkproducten, zoals karnemelk en yoghurt hebben de voorkeur, omdat deze minder lactose bevatten.

Suikers

Beperk het gebruik van koek, snoep, zoet beleg en suiker. Deze kunnen laxerend werken. Suikervrije producten (gezoet met zoetstoffen) zijn toegestaan, echter bij zeer ruim gebruik kunnen deze producten ook een laxerend effect hebben. Fruit en vruchtensap bevat vruchtensuiker, gebruik maximaal 2 stuks fruit of vruchtensap per dag.

Zetmeel

Maak royaal gebruik van zetmeelrijke producten, zoals brood, beschuit, aardappelen/pasta en rijst. Chips en zoute koekjes zijn prima om tussendoor te gebruiken, deze bevatten naast zetmeel ook zout. Zetmeelrijke producten hebben een vochtbindend vermogen, waardoor de ontlasting kan indikken.

Bij vragen over de voeding kunt u contact opnemen met uw diëtist.

Diëtist:

Tel.nummer: