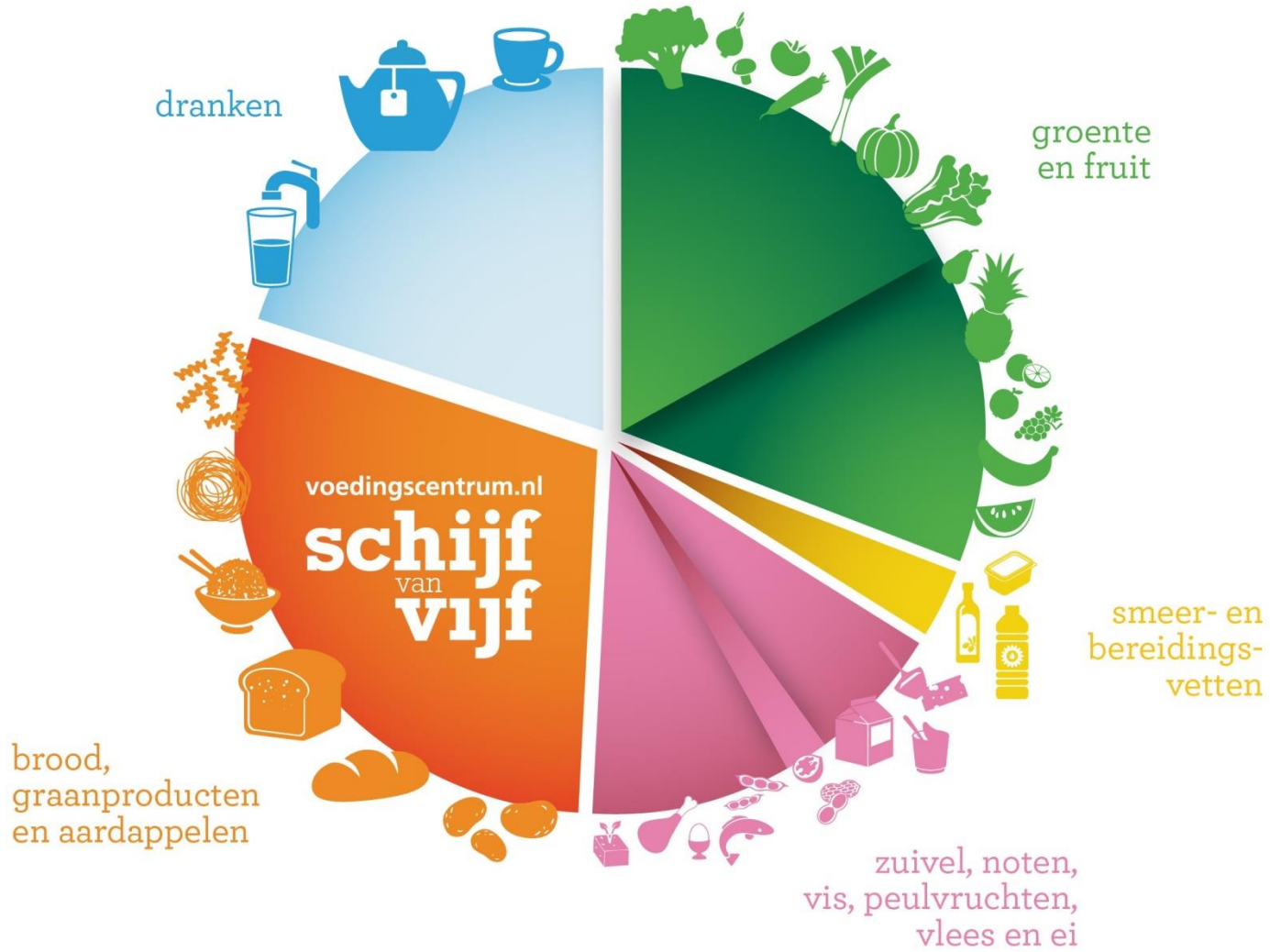


Voeding en Dieet

Stomazorg Symposium 'De Naakte Waarheid'





Hoeveelheden per dag

volwassenen 19-50 jaar



5 opscheplepels groente (250 gram)



2 porties fruit (200 gram)



vrouw: 4-5 snee bruin- of volkoren brood
man: 6-8 snee bruin- of volkoren brood



4-5 aardappelen / 4-5 opscheplepels volkoren graanproducten



1 portie vis / peulvruchten / vlees / ei (100 gram)



1 handje ongezouten noten (25 gram)



2-3 porties zuivel (300 - 450 ml)



2 plakken kaas (40 gram)



vrouw: 40 gram smeer- en bereidingsvetten
man: 65 gram smeer- en bereidingsvetten



1,5-2 liter vocht

Richtlijnen goede voeding 2015

- ❑ welke voedingsmiddelen en voedingspatronen leiden tot gezondheidswinst
- ❑ wat is de relatie tussen voeding en het risico op chronische ziekten

Nederlandse top tien van ziekten, gemeten naar sterfte, verloren levensjaren en ziektelast. Het gaat om coronaire hartziekten, beroerte, hartfalen, diabetes mellitus type 2, COPD, borstkanker, darmkanker, longkanker, dementie en depressie.





Gezond en lekker eten

Genieten van eten



Colostoma

Richtlijnen goede voeding



Ileostoma

Richtlijnen goede voeding
m.u.v. zout en vocht



**Wat is voor u een
reden om iemand
met een stoma naar
de diëtist te
verwijzen?**

Indicaties dieetbehandeling

- ☐ klachten hebben in de beleving van de patiënt een relatie met eten/drinken én de patiënt vermijdt om die reden bepaalde voedingsmiddelen
- ☐ klachten hebben in de beleving van de patiënt een relatie met eten/drinken én de patiënt is daardoor (onnodig) ongerust of gestrest
- ☐ patiënt heeft regelmatig klachten die kunnen wijzen op een vochttekort of zouttekort
- ☐ ongewenst gewichtsverloop
- ☐ ondergewicht of overgewicht

Risicogroepen

- ❑ high output stoma/fistel
productie > 1500 ml per dag
- ❑ short bowel
ileostoma/jejunostoma met daarbij
< 200 cm functionele dunne darm
- ❑ short bowel
< 150 cm functionele dunne darm
met (volledig) functioneel colon

Maagdarmkanaal



De passagetijd van voeding door het maagdarmkanaal is 25-30 uur

maag

3 uur

dunne darm

4 – 6 uur

dikke darm

16 – 20 uur

Maagdarmkanaal

Onderdeel	Lengte	Absorptie van nutriënten
maag	-	alcohol (20%), water
duodenum	25 cm	natrium, kalium, ijzer, calcium, magnesium, fosfaat, zink, alcohol (80%)
jejunum	2 – 2,5 meter	eiwitten, vetten, koolhydraten, natrium, kalium, vetoplosbare vitaminen (A, D, E, K) vitamine C, B-vitaminen (behalve vitamine B12)
ileum	3 – 3,5 meter	vitamine B12, galzure zouten, verdere opname van vitaminen en mineralen voor zover nog niet opgenomen in jejunum
colon	1 – 1,5 meter	vitamine K, electrolyten (natrium en kalium), korte keten vetzuren

Maagdarmkanaal



Productie en terugresorptie van vocht en spijsverteringssappen	
Inname via eten en drinken	1.500 ml
Productie in maagdarmkanaal	7.500 ml
Resorptie door maagdarmkanaal	> 90%
- jejunum 4-5 liter	
- ileum 3-4 liter	
- colon 1-2 liter	
Uitscheiding via ontlasting	200 ml

Mogelijke complicaties

- ☐ chronische dehydratie
- ☐ electrolytstoornissen
- ☐ malabsorptie
- ☐ ondervoeding
- ☐ galstenen
- ☐ bacteriële overgroei
- ☐ vermoeidheid
- ☐ malaise
- ☐
- ☐

Werkwijze van de diëtist



Werkwijze van de diëtist

- ☐ klachten
- ☐ stoma-output
- ☐ medicijngebruik
- ☐ gewicht(sverloop)
- ☐ voedingspatroon
- ☐ eetgedrag
- ☐ stress/psyche
- ☐ beweging
- ☐
- ☐
- ☐



Doelen dieetbehandeling

- ☐ bereiken van een volwaardige voeding
- ☐ verkleinen/opheffen van onnodig zelfopgelegde beperkingen in de voeding
- ☐ verkleinen/opheffen van angst voor het eten van bepaalde voedingsmiddelen
- ☐ verbeteren van de water-, mineralen- en electrolytenbalans
- ☐ omgaan met producten die gas-, geur- en kleurvorming kunnen veroorzaken
- ☐ voorkomen van obstructie van de ileostoma door voedselresten
- ☐ voorkomen van ongewenste gewichtstoename of gewichtsafname

**Bij welke klachten
denkt u aan een
vochttekort bij
iemand met een
ileostoma?**

Klachten vochttekort ileostoma

- ☐ dorst
- ☐ droge slijmvliezen
- ☐ droge huid
- ☐ verminderde eetlust
- ☐ sufheid/lusteloosheid
- ☐ rusteloosheid
- ☐ verwardheid
- ☐ snel gewichtsverlies



**Bij welke klachten
denkt u aan een
zouttekort bij
iemand met een
ileostoma?**

Klachten zouttekort ileostoma

- ☐ braken
- ☐ misselijkheid
- ☐ ernstige hoofdpijn
- ☐ opgeblazen gevoel
- ☐ verwardheid
- ☐ spierkrampen



**Welke adviezen
geeft u een cliënt bij
klachten over
gasvorming?**

Gasvorming

- ☐ bier
- ☐ knoflook
- ☐ koolsoorten
- ☐ koolzuurhoudende dranken
- ☐ paprika
- ☐ peulvruchten
- ☐ prei
- ☐ spruiten
- ☐ uien
- ☐



**Welke adviezen
geeft u een cliënt bij
klachten over
geurvorming?**

Geurvorming

- ☐ eieren
- ☐ knoflook
- ☐ koolsoorten
- ☐ peulvruchten
- ☐ prei
- ☐ uien
- ☐ vis
- ☐ vitamine B-tabletten
- ☐



Welke producten kunnen extra kleurvorming veroorzaken?

Kleurvorming

- ☐ bieten -> rood
- ☐ groene bladgroenten -> groen/zwart
- ☐ ijzertabletten -> zwart
- ☐



**Welke adviezen
geeft u een cliënt
om verstopping van
de stoma te
voorkomen?**

Verstopping

- ☐ eet rustig
- ☐ snijdt voedsel goed fijn
- ☐ kauw goed

***CITRUSFRUIT ananas DRUIVEN
asperges RABARBER gedroogd fruit
DOPERWTEN mais SLA bleekselderij
ZUURKOOL mais NOTEN zaden
TAAI VLEES draderig vlees
VIS MET GRATEN***



**Dank voor uw aandacht
Vragen?
amscholten@telfort.nl**