



Fit for Life Voedingsadviezen



Voedingstips voor mensen met een stoma

Aanbevelingen van Coloplast

Voeding die de ontlasting indikt

Banaan
Gekookte melk
Gekookte rijst
Kaas
Marshmallows
Noodles
Pasta
Aardappels
Griesmeel brood



Voeding die de ontlasting zachter maakt

Bonen
Bier
Kool
Kaffeïne
Bladgroenten
Drop
Pruimensap
Pittig voedsel
Steenvruchten
Meloen



Voeding met een positief effect op geur

Appels
Karnemelk
Groene bladgroente
Petersellie
Yoghurt



Voeding die winderigheid kan veroorzaken

Bier
Broccoli
Kool
Bloemkool
Kauwgum
Mais
Komkommer
Bonen
Melkproducten
Uien
Erwten
Priklimonade
Pittig voedsel



Voeding die verstopping kan veroorzaken

Kiemgroente
Mais
Gedroogd fruit
Champignons
Citrusvruchten
Noten
Ananas
Popcorn
Aardappelschil
Appelschil
Tomaten
Gewokte groente
Hele granen
Courgetteschil



Voeding met een negatief effect op geur

Asperges
Bonen
Bier
Kool
Kaas
Koffie
Eieren
Vis
Uien
Spruitjes
Knoflook



Goed kauwen van voedsel is voor iedereen belangrijk, voor mensen met een ileostoma is dit zelfs nog belangrijker!

Deze informatie is slechts een advies en dient niet gezien te worden als medisch- of dieetadvies. Voor specifieke vragen over voeding in uw situatie dient u advies in te winnen van een stomaverpleegkundige of diëtist.