

Voedingsadviezen voor mensen bij wie de dikke darm verwijderd is

In deze folder vindt u adviezen over de voeding na een operatie waarbij de dikke darm verwijderd is. Bij de operatie die u heeft ondergaan is de dikke darm verwijderd en is er direct een verbinding gemaakt tussen de dunne darm en endeldarm (het laatste kleine stukje dikke darm voor de anus). In de dikke darm vindt het indikken van de ontlasting plaats en worden vocht en zout weer in het lichaam opgenomen. Bij mensen bij wie de dikke darm is verwijderd gebeurt dit onvoldoende omdat na de operatie nog maar een heel klein deel van de dikke darm overblijft. Na het verwijderen van de dikke darm is het volgen van speciaal dieet niet nodig, alles mag gegeten en gedronken worden. Er zijn wel een aantal zaken waar u rekening mee kunt houden. Deze worden hieronder beschreven.

Vocht- en zoutbehoefte

Vocht Doordat na het verwijderen van de dikke darm uw ontlasting dunner is verliest u veel vocht met de ontlasting. Daarom is het belangrijk om, verdeeld over de dag, 2 tot 2,5 liter te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 16 tot 20 kopjes. Onder vocht worden niet alleen dranken verstaan. Alle vloeibare producten worden meegerekend zoals water, frisdrank, koffie/thee, soep, yoghurt/vla en pap. U kunt zelf in de gaten houden of u voldoende drinkt. Als uw urine kleurloos of lichtgeel is, drinkt u voldoende. Wanneer u weinig plast en uw urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.

De volgende klachten kan u ervaren bij een vochttekort:

- Dorst
- Droge slijmvliezen/droge mond
- Droge huid
- Verminderde eetlust
- Sufheid/lusteloosheid
- Rusteloosheid
- Verwardheid
- Snel gewichtsverlies

Zout Wanneer u last heeft van (water)dunne ontlasting, verliest u niet alleen vocht, maar ook zout met de ontlasting. Het is daarom belangrijk om het verlies van zout aan te vullen door extra zout te gebruiken. U kunt keukenzout over uw voeding strooien. Ook andere producten kunnen u helpen het zouttekort te voorkomen.

Zout en calorieën Een aantal zoutrijke producten bevatten echter ook veel calorieën. Maak bij ongewenst gewichtsverlies met name gebruik van de zoutrijke producten die tevens veel calorieën bevatten. Bij ongewenste gewichtstoename wordt aangeraden meer gebruik te maken van de zoutrijke producten die weinig calorieën leveren.

Producten die veel zout en weinig calorieën leveren:

- Bouillon
- Curry
- Groentesap/tomatensap
- Heldere soep
- 20+ en 30+ (smeer)kaas
- Ketjap, zoet en zuur
- Rauwe ham
- Rookvlees
- Smaakverfijner
- Soepversterker
- Tomatenketchup

Producten die veel zout en veel calorieën leveren:

- Bacon
- Cervelaatworst
- Chips en zoutjes
- Haring
- 48+ (smeer)kaas
- Ontbijtspek
- Rookworst
- Salami

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

Wanneer u te weinig zout met de voeding binnenkrijgt, kan dit tot problemen leiden. Ga nooit over op een natriumbeperkt (zoutbeperkt) dieet zonder overleg met uw specialist en/of diëtist.

De volgende klachten kunt u ervaren bij een zouttekort:

- Braken
- Misselijk
- Ernstige hoofdpijn
- Opgeblazen gevoel
- Verwardheid

Toegenomen zout- en vochtverlies Bij waterdunne ontlasting, braken, hevige transpiratie, koorts of warm weer treedt extra zout- en vochtverlies op. Bovendien kan er sprake zijn van verminderde eetlust, waardoor de inname van vocht en zout lager is. Een extra zout- en vochtaanvulling is dan noodzakelijk. Naast uw gebruikelijke voeding kan O.R.S. (Oral Rehydration Salts) opgelost in water een goede aanvulling zijn. Deze oplossing bestaat uit o.a. water, suiker en zout. Door O.R.S. te gebruiken worden tekorten voorkomen. Het is verkrijgbaar bij apotheek en drogist. Neem contact op met uw arts of diëtist bij vragen over het gebruik van O.R.S.

Buitenland Wanneer u in (sub)tropische landen verblijft, heeft u te maken met hogere temperaturen en met andere hygiënische omstandigheden. Hierdoor is het gevaar van waterdunne ontlasting extra aanwezig, evenals een vocht- en/of zouttekort. Neem geen onnodige risico's.

Maak geen gebruik van:

- IJs en ijsblokjes
- Ongekookt leidingwater
- Ongeschild fruit
- Rauwe groenten
- Rauw vlees en rauwe vis

Zorg er bovendien voor dat u altijd O.R.S., bouillontabletten en/of zouttabletten bij u heeft.

Als de ontlasting steviger van vorm wordt en de frequentie afneemt, zal ook het verlies van zout en vocht met de ontlasting afnemen. In deze situatie hoeft u minder aandacht aan het bovenstaande zout- en vochtadvies te besteden.

Algemene adviezen

Vastheid van de ontlasting Voor een betere indikking van de ontlasting is het belangrijk om de voeding en het drinkvocht goed te spreiden over de dag. Tevens wordt aangeraden een gezonde voeding te gebruiken met voldoende voedingsvezels. Voedingsvezels komen voor in plantaardige producten zoals volkorenbrood, roggebrood, fruit, groente, rauwkost, aardappelen, peulvruchten en zilvervliesrijst. Voedingsvezels hebben de eigenschap water op te nemen en vast te houden. De ontlasting kan daardoor beter indikken.

Wanneer de ontlasting te dun is, kan drinkvocht met een zetmeel- en vezelrijk product worden gecombineerd. Bijvoorbeeld een volkoren boterham, -cracker of -beschuit met beleg.

Gasvorming De hoeveelheid gas die ontstaat bij de spijsvertering wordt individueel bepaald door onder andere darmbacteriën. Het kan leiden tot ongewenst verlies van ontlasting. Gasvorming of winderigheid wordt voor het grootste gedeelte veroorzaakt door ingeslikte lucht. Vooral bij tegelijkertijd praten en eten wordt veel lucht ingeslikt. Ook bij kauwgom kauwen, drinken door een rietje, roken, nervositeit en het dragen van een slecht passend gebit is dit het geval. Daarnaast kunnen bepaalde voedingsmiddelen gasvormend werken. Het gebruik van de hieronder vermelde producten hoeft u niet te vermijden. U kunt er zo nodig rekening mee houden, zoals bij een feestje, verjaardag of een avondje uit. Het wil niet zeggen dat als u klachten ervaart van bepaalde voedingsmiddelen dat dit altijd zo zal zijn. Probeer u het product over enkele weken nogmaals uit.

Producten die extra gasvorming kunnen veroorzaken:

- Bier
- Knoflook
- Koolsoorten
- Koolzuurhoudende dranken
- Paprika
- Peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, linzen, doperwt)
- Prei
- Spruiten
- Uien

Anale irritatie De huid rond de anus kan schraal en pijnlijk worden als de ontlasting dun is en meerdere keren per dag komt. Zeker kort na de operatie kan dit voorkomen. Goede (preventieve) verzorging van de huid rondom de anus is daarom belangrijk. Informatie hierover kunt u krijgen bij uw arts en/of stomaverpleegkundige. Anale irritatie wordt niet veroorzaakt door voeding. Wanneer de huid kapot is, kunnen er mogelijk wel meer irritatieklachten ervaren worden na het eten van sterk gekruide gerechten.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of problemen dan kunt u zich wenden tot uw behandelend diëtist.

Datum:

Diëtist:

Telefoonnummer:

© Netwerk Diëtisten MDL (maag-, darm- en leverziekten) 2014

De inhoud van deze brochure is samengesteld door de werkgroep MDL chirurgie van het Netwerk Diëtisten MDL.

Voor meer informatie over voeding in het algemeen, verwijzen wij u naar het Voedingscentrum. www.voedingscentrum.nl