

## High output stoma

### Voedingsadviezen bij een te hoge stomaproductie

In deze brochure leest u wat de gevolgen zijn van een high output stoma en hoe u met onder andere voeding en vocht hiermee om kan gaan.

#### Stomaproductie

Bij een productie van 500 tot 1500ml ontlasting per 24 uur spreken we van een normale stomaproductie. Wanneer de stoma gedurende een langere tijd meer dan 1,5 liter ontlasting produceert spreken we van een high output stoma. Er dan sprake van grotere en dunnere hoeveelheid ontlasting.

#### Oorzaken

- Door een darmoperatie is de darmpassage versneld en neemt de darm nog niet voldoende vocht op.
- Een te hoog vochtgebruik
- Buikgriep en/of darminfectie
- Antibiotica gebruik of chemotherapie
- Darmziekten zoals de ziekte van Crohn
- Te weinig beschikbare darmlengte of darmfalen

#### Gevolgen

Door de hoge stomaproductie is er een verhoogd risico op uitdrogen en een te kort aan belangrijke zouten. Wanneer de te hoge stomaproductie te lang aanhoudt, bestaat er een verhoogd risico op ondervoeding. Daarnaast kan het zijn dat sommige medicijnen onvoldoende worden opgenomen waardoor de werking minder is. Bijvoorbeeld medicijnen in de vorm van capsules of met een langzaam oplosbaar laagje.

#### Voeding en vochtadviezen bij een high output

- **Maak regelmatig gebruik van kleine maaltijden**  
Dit betekent minimaal zes keer per dag een kleine maaltijd of tussendoortje met bij voorkeur vaste voeding.
- **Spreid dranken over de dag.**
- **Gebruik niet meer dan 125-150ml vocht per keer.**
- **Neem kleine slokjes tegelijk.**

- **Gebruik voedingsmiddelen die helpen de ontlasting in te dikken**

Gebruik op momenten dat u drinkt, ook tussen de maaltijden door, een droog zetmeelrijk product. Droge zetmeelrijke voedingsmiddelen zijn: brood, crackers, toast, knäckebröd, beschuit, rijst, pasta, aardappels en Tuc koekjes.

De zetmeelrijke voedingsmiddelen binden het vocht in het maagdarmlkanaal waardoor voedsel langzamer passeert, beter verteert en de ontlasting meer indikt.

- **Gebruik extra zout**

Levensmiddelen die extra zout bevatten zijn: Aromat, Maggi, tomatenketchup, curry, vleeswaren, (smeer)kaas, soep, bouillon, ketjap en sojasaus. Het extra zout helpt het dreigende tekort aan te vullen en verbetert de opname van vocht en zouten waardoor de stomaproductie verminderd.

- **Drink 3 glazen ORS (oral rehydration solution) per dag**

Het is belangrijk om de ORS niet in een keer op te drinken, neem kleine slokjes verspreid over de dag. Dit helpt om uitdroging te voorkomen, het dreigend zout te kort aan te vullen en diarree te verminderen. Vanwege de smaak kan eventueel een scheutje suikervrije limonade toegevoegd worden.

- **Beperk voedingsmiddelen met een hoog suikergehalte**

Zoals suiker, jam, honing, snoep, chocolade, (gedroogd) fruit en dranken zoals vruchtensap en frisdranken. Suiker trekt vocht aan naar de voedingsmassa in de darm, wat de stomaproductie verhoogd.

- **Beperk zoetstoffen die met hun naam eindigen op –ol**

Zoals sorbitol, xylitol en mannitol. Deze zoetstoffen worden vaak gebruikt in suikervrij snoep, kauwgom en light dranken. Dit kan de stomaproductie verhogen.

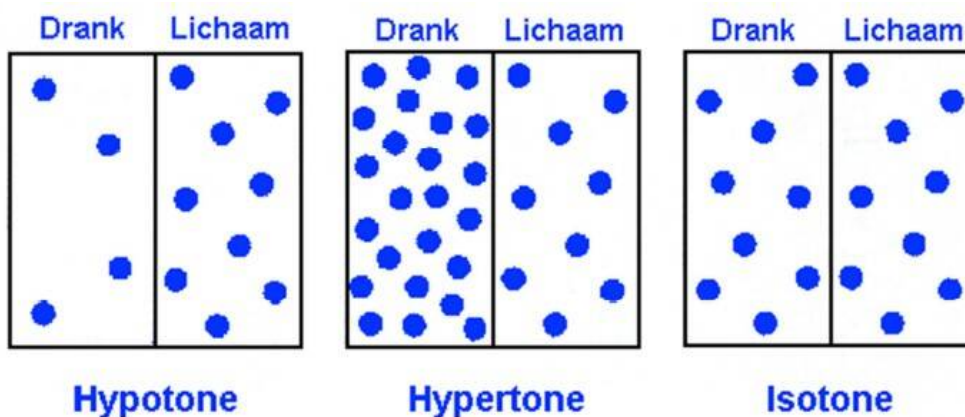
- **Drink tussen de 1500-2000ml vocht per dag**

Waarvan maximaal 500ml hypotone dranken en 500ml hypertone dranken.

## Overzicht hypotone, hypertone en isotone dranken

### Osmolariteit

Osmolariteit (deeltjesdichtheid) wordt gebruikt om de concentratie van een drank in uit te drukken. Of een drank hypotoon, hypertoon of isotoon is wordt bepaald door de hoeveelheid en soort van de opgeloste deeltjes zoals suikers en zouten in een drank. Het verschil in osmolariteit ten opzichte van de vloeistoffen in het lichaam bepaalt of een drank hypotoon, hypertoon of isotoon is. Het lichaam is het beste in staat om vocht met dezelfde deeltjesdichtheid op te nemen. Zitten er meer of minder deeltjes in de drank dan in het lichaam, zal extra vocht en/of zouten worden uitgescheiden en verloren gaan.



**Hypotone dranken (maximaal 500 ml)**, kunnen voor toename van de ontlasting zorgen. Dit zijn dranken met een lagere concentratie (minder deeltjes) suikers en/of zouten dan de vloeistoffen in ons lichaam. Het te drinken hiervan kan bij minder goed werken van de darm het water- en zoutverlies via de

ontlasting, stoma of fistel vergroten.

**Hypertone dranken (maximaal 500 ml)**, kunnen voor toename van de ontlasting zorgen. Dit zijn dranken met een hogere concentratie (meer deeltjes) aan suikers en/of zouten dan de vloeistoffen in ons lichaam. Het te drinken hiervan kan bij minder goed werken van de darm het water- en zoutverlies via de ontlasting, stoma of fistel vergroten.

**Isotone dranken (minimaal 1000 ml)**, dit zijn dranken met dezelfde concentratie (hoeveelheid deeltjes) suikers en zouten als de vloeistoffen in ons lichaam. Dat verbetert de opname van suikers en zouten via de darm en zorgt op deze manier voor minder verlies van water en zout via de ontlasting, stoma of fistel.

Isotoon	Hypertoon	Hypotoon
<p>Bij eind-jejunostomie of een fistel in jejunum:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ORS, eventueel zelfgemaakt</li><li>• Groentesap met zout</li><li>• Bouillon</li><li>• Soep</li><li>• Slappe limonade met zout (max 10 ml siroop per 100 ml water, mespunt zout per glas toevoegen)</li></ul> <p>Bij een fistel in het ileum of ileostoma ook te gebruiken:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sportdranken 6-8 g KH/100 ml</li><li>• Karnemelk</li><li>• Thee of koffie met 6-8 gram suiker/100 ml (een klontje is 5 g)</li><li>• Slappe limonade (max 10 ml siroop per 100 ml toevoegen)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vruchtensappen</li><li>• Frisdranken (met suiker)</li><li>• Energy sportdranken met &gt; 8 g KH/100 ml</li><li>• Melkproducten, gezoet</li><li>• Sterke limonade</li><li>• Drinkvoeding</li><li>• Vruchtenmoes</li><li>• Waterijs</li><li>• Thee/koffie met &gt; 2 klontjes suiker per kop</li><li>• Roomijs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Water</li><li>• Thee + koffie zonder suiker</li><li>• Light frisdranken</li><li>• Sportdranken met &lt; 6 g KH/100 ml</li></ul>

## Overzicht producten isotoon aanwezig in ziekenhuis:

- Karnemelk
- Bouillon
- Cup a soup alle soorten
- AA-drink Isotone
- Slappe limonade (evt. met zout)
- Thee of koffie met suiker
- ORS

## Overzicht producten isotoon voor thuis:

- AA-drink Isotone
- AA-drink Pro-Energy
- AA-drink Iso-lemon
- Extran Hydro (citrus en lemon ice)
- Isostar Hydrate & Perform
- Isostar Fast Hydration
- Sport-Energy Isotonic
- Gatorade Isotoon
- Gatorade thirst Quencher
- Gatorade Fierce
- Gatorade Frost Cool
- Aquarius Isotonic
- ORS zelf maken: 250 ml water + 15 ml limonadesiroop + 1 g zout (mespunt/1/4 theelepel)