

## High output stoma

### Adviezen bij een te hoge stomaproductie (high output)

Wanneer u teveel vocht via de ontlasting verliest loopt u het risico op uitdroging. In deze brochure leest u meer over de adviezen hierbij.

#### Uitdroging

Uw darm kan op dit moment het water niet goed opnemen in uw lichaam, omdat het te snel door de darm heen loopt. Hierdoor ontstaat er een tekort aan vocht en belangrijke zouten en droogt uw lichaam uit

#### Stomaproductie

Bij een productie van 500 tot 1500 ml ontlasting per 24 uur spreken we van een normale stomaproductie. Wanneer de stoma gedurende een langere tijd meer dan 1500 ml ontlasting produceert spreken we van een high output stoma.

#### Vochtadviezen:

Als reactie op uitdroging geeft het lichaam een dorstsignaal af. U bent dan geneigd meer te gaan drinken. Door te veel te drinken of door de 'verkeerde' dranken te drinken, kan de hoeveelheid waterige ontlasting juist toenemen. En daardoor droogt u juist uit. Van uitdroging krijgt u dorst, waardoor u vervolgens nog meer gaat drinken. Zo ontstaat een cirkel die doorbroken moet worden.

Door de samenstelling van het drinkvocht aan te passen, wordt het voor uw darm makkelijker om het water en de zouten wél op te nemen in uw lichaam.

- **Gebruik isotone dranken**

In dranken zitten meer of minder voedingsstoffen. Dit zijn opgeloste deeltjes in water. Suiker en zout zijn voorbeelden van deze voedingsstoffen. Het lichaam is het beste in staat vocht op te nemen in de darmen met dezelfde hoeveelheid en soort deeltjes als in uw bloed. Dit wordt isotoon vocht genoemd. Hierdoor vermindert de hoeveelheid waterige ontlasting, dus droogt u minder snel uit. Dit merkt u doordat u meer gaat plassen en minder dorst of droge mond krijgt.

Oral Rehydration Salt (O.R.S.) is het beste dat gedronken kan worden. In deze zakjes met poeder zit suiker en zout in de juiste verhouding om waterige diarree te verminderen. Het moet worden opgelost in een vaste hoeveelheid water.

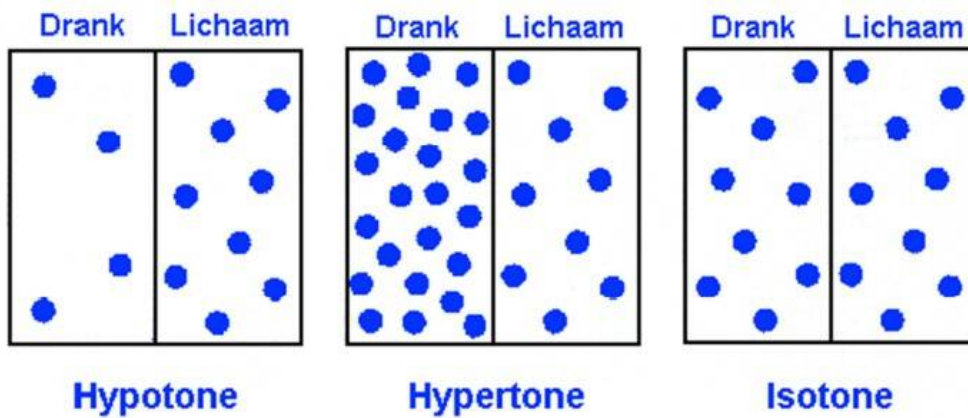
Meestal krijgt u dit 3x per dag voorgeschreven. Dit is samen 600 ml vocht. Als u moeite heeft met de smaak kunt u bijvoorbeeld suikervrije limonadesiroop toevoegen.

U kunt ORS ook zelf maken: 250 ml water + 15 ml limonadesiroop + 1 g zout (mespunt/1/4 theelepel)

- **Vermijd zoveel mogelijk hypotone en hypertone dranken**

Dranken met weinig deeltjes (hypotoon) of juist met heel veel deeltjes (hypertoan) zorgen ervoor dat er juist méér vocht verloren gaat.

Onderstaand schema laat u zien wat we bedoelen met hypotoon, isotoon en hypertoan ten opzichte van het lichaam.



**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.

#### **Totale vochtbeperking per dag**

- 1 liter
- 1,5 liter
- 2 liter
- 2,5 liter
- Anders:
- **Beperk het gebruik van hypotone/hypertone dranken zoveel mogelijk**
- 0,5 liter (3 glazen/ schaalpjes)
- 1 liter (6 glazen/ schaalpjes)

#### Algemene tips en adviezen:

- **Neem kleine slokjes tegelijk.**  
Hierdoor komen er geen grote hoeveelheden vocht tegelijk in de darm.
- **Veel medicijnen hoeft u niet persé met water in te nemen.**  
Neem ze bijvoorbeeld in met O.R.S.

- **Gebruik extra zout en zoutrijke producten**

Levensmiddelen die extra zout bevatten zijn: Aromat, Maggi, tomatenketchup, curry, vleeswaren zoals rookvlees, rauwe ham en worst, (smeer)kaas, soep, bouillon, ketjap zoet en zout, sojasaus, chips en zoute koekjes, haring, groentesap en tomatensap waar u zelf extra zout aan toevoegt, augurken en olijven.

- **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, aardappelen en Tuc koekjes of biscuitjes. De zetmeelrijke voedingsmiddelen binden het vocht in het maagdarmkanaal waardoor voedsel langzamer passeert, beter verteert en de ontlasting meer indikt.

Isotoon	Hypertoon	Hypotoon
<ul style="list-style-type: none"> <li>• O.R.S.</li> <li>• Isotone sportdrink met 6-8 gram koolhydraten per 100 ml</li> <li>• Bouillon</li> <li>• Soep</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 + eventueel mespunt zout per glas toevoegen)</li> <li>• Groentesap met zout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vruchtensappen</li> <li>• Frisdranken (met suiker)</li> <li>• Energy sportdranken met meer dan 8 gram koolhydraten per 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 minder dan 6 gram koolhydraten per 100 ml</li> </ul>

Overzicht isotone sportdranken voor thuis:

- AA-drink Isotone
- AA-drink Pro-Energy

- AA-drink Iso-lemon
- Extran Hydro (citrus en lemon ice)
- Isostar Fast Hydration ( lemon en orange)
- Sport-Energy Isotonic sachets ( citroen en tropical)
- Gatorade Thirst Quencher (Cool blue, orange, frost iceberg, fruit punch,lemon-lime)
- Aquarius Daily Hydration (lemon en orange)