

# Colostoma

Een colostoma is een kunstmatige uitgang (stoma) van de dikke darm (colon). Bij een colostoma is het volgen van een speciaal dieet niet nodig. Wel kan de voeding die u gebruikt invloed hebben op de vastheid van de ontlasting en leiden tot gasvorming, geurvorming en verkleuring van de ontlasting. Op deze pagina vindt u enkele praktische adviezen.

## Vastheid van de ontlasting

Om te zorgen dat uw ontlasting de juiste vastheid heeft, zijn voedingsvezels en vocht erg belangrijk.

### Voedingsvezels

- Voedingsvezels nemen water op en houden dit vast (als een soort sponseffect), waardoor de ontlasting een goede vastheid krijgt.
- Voedingsvezels komen met name voor in plantaardige producten, zoals aardappelen, groente, fruit, rauwkost, peulvruchten, volkorenbrood, roggebrood en zilvervliesrijst.
- Zie de pagina '[vezelrijke voeding](#)' voor een overzicht van voedingsmiddelen die veel voedingsvezels bevatten.

### Vocht

- Vocht zorgt ervoor dat de ontlasting zacht blijft.
- Per dag heeft u 1½ tot 2 liter vocht nodig. Dit komt overeen met de inhoud van ongeveer 12 tot 16 kopjes.
- Onder vocht worden niet alleen dranken verstaan, maar ook soep, vla, yoghurt en pap.
- U kunt controleren of u voldoende vocht gebruikt door de inhoud van het aantal kopjes, bekertjes en glazen van een dag bij te houden op een lijst. Aan het einde van de dag kunt u dan zien of u de 1½ tot 2 liter vocht heeft gebruikt.
- Wanneer u weinig plast en de urine donker van kleur is, kan dit een teken zijn dat u te weinig heeft gedronken.

## Gas-, kleur- en geurvorming

Gas-, geur- en kleurvorming zijn niet helemaal te voorkomen: het is een normaal gevolg van de spijsvertering. De mate waarin gas-, geurvorming en/of verkleuring van de ontlasting ontstaat, kan per persoon verschillen. Het is niet nodig om bepaalde producten te vermijden. U kunt er zo nodig rekening mee houden, bij bijvoorbeeld een feestje, verjaardag of avondje uit.

Producten die extra **gasvorming** kunnen veroorzaken:

- koolsoorten
- spruiten

- prei
- paprika
- uien
- knoflook
- peulvruchten
- koolzuurhoudende dranken
- bier

De lucht die vaak ongemerkt tijdens het eten wordt ingeslikt, komt voor een deel in het stomazakje terecht. Om dit tegen te gaan is het belangrijk om rustig te eten, zodat er minder kans is op het inslikken van lucht. Ook het kauwen van kauwgom, bij het roken en het praten tijdens de maaltijd wordt vaak lucht ingeslikt.

Producten die extra **geurvorming** kunnen veroorzaken:

- uien
- peulvruchten
- prei
- vis
- knoflook
- eieren
- vitamine B-tabletten
- koolsoorten (vooral als ze lang gekookt zijn)

producten die **verkleuring** van de ontlasting kunnen veroorzaken:

- spinazie
- bieten
- ijzerpreparaten

## Houd uw gewicht zo stabiel mogelijk

Grote schommelingen in het gewicht kunnen op den duur problemen geven met het colostoma en de verzorging ervan. Door ongewenste gewichtstoename kunnen bijvoorbeeld lekkages en daardoor huidirritaties ontstaan. Probeer uw gewicht dus zo stabiel mogelijk te houden.

## Nadere informatie is te verkrijgen bij:

Nederlandse Stomavereniging  
 Randhoeve 221  
 3995 GA Houten  
 T (030) 634 39 10  
 Internet: [www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl)  
 E-mail: [info@stomavereniging.nl](mailto:info@stomavereniging.nl)

Maag-lever-darm stichting  
 Postbus 800  
 3800 AV Amersfoort

Infolijn: 0900 - 202 56 25 of [voorlichting@mlds.nl](mailto:voorlichting@mlds.nl)

Internet: <http://www.mlds.nl>

E-mail : [info@mlds.nl](mailto:info@mlds.nl)

## **Heeft u nog vragen?**

Heeft u nog vragen of is er iets niet duidelijk, dan kunt u contact opnemen met uw diëtist van Expertisecentrum Voeding en Leefstijl via het afsprakenbureau op 0183-644229.