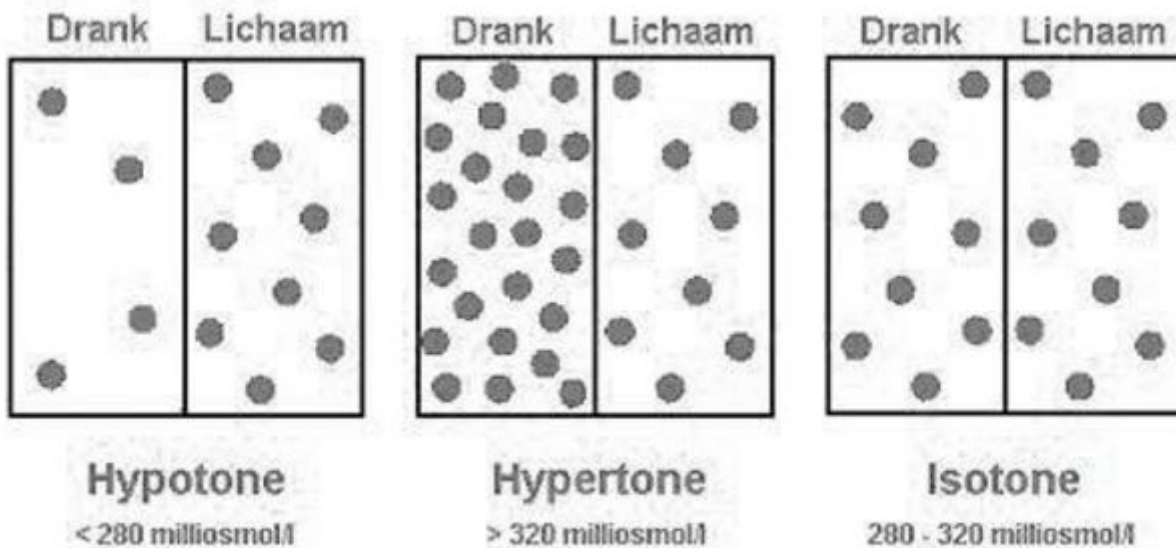


High output ileostoma

Algemene voedingsadviezen

- Gebruik voldoende zout: Drink 2 à 3 bekers bouillon of soep per dag en strooi extra zout (1 zakje) over de warme maaltijd.
- Vermijd tijdelijk het gebruik van melkproducten, in verband met lactose.
- Lactose (melksuiker) komt van nature voor in alle melksoorten, zoals moedermelk, koemelk, schapenmelk, geitenmelk, paardenmelk en buffelmelk. Sojamelk(producten), rijstemelk en lactosevrije melk (zoals minus-l, lactosevrij van Campina en lactofree van Arla) zijn wel toegestaan.
- Vermijd tijdelijk het gebruik van fruit, fruitmoes, fruitdranken en vruchtensappen, in verband met fructose (vruchtensuiker).
- Maximale vochtinname: 2 tot 2 ½ liter (alles bij elkaar).
- Gebruik bij voorkeur geen ijskoude dranken.
- Gebruik geen koolzuurhoudende dranken.
- **Gebruik geen hypotone of hypertone dranken.** Drinken die geen zout en suikers bevatten (hypotoon) en dranken die veel suiker bevatten (hypertoon), worden niet goed opgenomen in de dunne darm. Gebruik daarom bij voorkeur isotone dranken. Deze dranken bevatten nagenoeg dezelfde deeltjes (suiker en zouten) als het lichaamsvocht, waardoor vocht beter wordt opgenomen in het lichaam (zie afbeelding).



Dranken die goed zijn om te drinken: isotone dranken

Isotone drank bevat 4 tot 8 gram koolhydraten per 100 ml drank

Isotone drank kan ook zelf gemaakt worden: 50 - 100cc limonadesiroop + 1 liter water + een mespuntje zout.

Isotone dranken

Gram suiker per 100 ml

Ijsthee	8 gram
Wortelsap	6,4 gram
Aquarius	6,3 gram
AA drink, isotone	5,7 gram
Extran sportdrink hydro	7 gram
Isostar hydrate en perform sportdrink	7 gram
River powerdrink freeway	7,9 gram
Gatorade thirst Quencher	5,3 gram
Thee met suiker (1 staafje of klontje per 100 ml)	4 gram
Vitaminewater	4,4 - 4,8 gram
Sinas zonder prik	4,2 gram
Bouillon, soep en Cup a Soup	
Tomatensap, groentesap (eventueel met extra peper en zout)	

Dranken die minder goed zijn om te drinken

Hypotoon:

- Water
- Thee zonder suiker
- Koffie (zowel met als zonder suiker)

Hypertoon:

- Light limonade of light frisdrank
- Vruchtensap
- Frisdrank met koolzuur of prik

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.