

Diëtetiek

VOEDINGSADVIEZEN BIJ DARMFALLEN



U heeft darmfalen. In deze folder vindt u een aantal praktische tips voor eten en drinken bij darmfalen. **Lees deze informatie goed door.**

DE DUNNE DARM

De darmen bestaan uit de dunne en de dikke darm. De dunne darm neemt voeding en vocht op. De dunne darm is gemiddeld 4 tot 8 meter lang. De dunne darm bestaat uit drie delen: de twaalfvingerige darm, de nuchtere darm en de kronkeldarm. Elk deel heeft zijn eigen rol in de opname van voedingsstoffen en vocht. De dikke darm is ongeveer 1 tot 1,5 meter lang en kan zout en water opnemen.

WAT IS DARMFALEN?

Als een deel van de dunne darm is verwijderd, probeert het overgebleven deel zich aan te passen aan deze verandering. De achtergebleven darm kan 'leren' om de functie over te nemen van het stuk dat verwijderd is. Het duurt even voordat de achtergebleven dunne darm zich heeft aangepast. Tot die tijd worden voedingsstoffen, vocht, vitamines en mineralen misschien niet zo goed opgenomen als voor uw darmoperatie. We spreken dan van darmfalen. Een gevolg daarvan kan zijn dat u veel diarree heeft. U verliest dan veel vocht en zout met de ontlasting.

Als u met een stoma meer dan 1,5 liter vocht per dag verliest, spreken we van een high output stoma. Om de diarree te verminderen geven we u hier een aantal eet- en drinkadviezen.

VOCHT

Het soort drinken dat u kiest heeft invloed op de hoeveelheid ontlasting (poep). Er zijn drie groepen dranken: isotone dranken, hypotone dranken en hypertone dranken.

Met de volgende adviezen wordt het vochtverlies via de darm beperkt en het tekort aan vocht en zouten in het lichaam hersteld.

Isotone dranken mag u onbeperkt drinken

Isotone dranken bevatten 6 tot 8 gram koolhydraten per 100 ml (milliliter) of een vergelijkbare hoeveelheid zout. In ons bloed zitten ongeveer evenveel suikers en/of zouten.

Isotone dranken zijn bijvoorbeeld:

- Melk en karnemelk.
- Groentesap en tomatensap waaraan u zelf extra zout heeft toegevoegd.
- Bouillon.
- Isotone sportdranken, bijvoorbeeld AA Drink Isotone, Aquarius Lemon of Aquarius Blue Berry, Extran Hydro.
- Oral Rehydration Salt (ORS). ORS is verkrijgbaar bij apotheek en drogist. Dit zijn zakjes met poeder die u moet oplossen in water.

Hypotone en hypertone dranken: maximaal 1000 ml (1 liter) per dag

Uw arts of diëtist kan u voorschrijven om nog minder van deze dranken te gebruiken als dit nodig is. Het gebruik kan beperkt worden tot 500 ml (een halve liter).

Hypotone dranken bevatten maximaal 6 gram koolhydraten per 100 ml. Het gebruik van deze dranken geeft matig tot veel ontlasting.

(Voorbeelden van) hypotone dranken zijn:

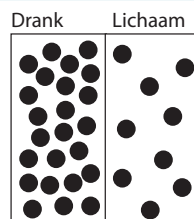
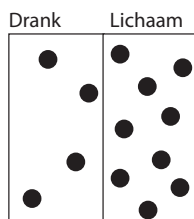
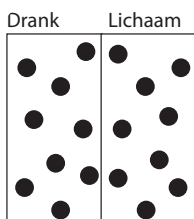
- water, thee, koffie
- frisdrank light.

Hypertone dranken bevatten 8 tot 15 gram koolhydraten per 100 ml.

Ook hypertone dranken geven meer ontlasting.

(Voorbeelden van) hypertone dranken zijn:

- drinkyoghurt
- vruchtensap
- frisdrank
- hypertone sportdranken, bijvoorbeeld Aquarius Orange
- medische drinkvoeding.



LET OP UITDROGING

Bij diarree of een high output stoma bestaat het risico van uitdrogen. Het is belangrijk dat u de symptomen van uitdroging goed herkent.

De symptomen van uitdroging zijn:

- dorst
- minder plassen
- urine met een donkere kleur
- vermoeidheid
- krampen
- duizeligheid bij het opstaan
- droge huid
- donkere kringen onder de ogen
- bij diarree kunt u veel zout verliezen. Door een zouttekort kunt u ook misselijk of verward zijn.

Neem bij deze symptomen zo spoedig mogelijk contact op met uw behandelend arts.

VOEDING

- Eet zes tot acht maaltijden per dag. Vaker eten helpt uw dunne darm om zich aan te passen aan de nieuwe situatie. Eet langzaam en kauw goed.
- Drink maximaal een half glas bij het eten. Als u veel gaat drinken bij de maaltijd passeert de maaltijd sneller door uw dunne darm. Daardoor kan de darm niet genoeg voedingsstoffen opnemen. Drink liever tussen de maaltijden door.
- Gebruik weinig suiker, honing, snoep, zoet broodbeleg en andere producten met veel suiker. Deze producten kunnen de diarree verergeren.

LET OP GEWICHTSVERLIES

Houd uw gewicht in de gaten. Weeg uzelf minstens één keer per week. Als u snel veel gewicht kwijtraakt, wijst dat meestal op een vochttekort. Langzamer gewichtsverlies wijst op een tekort aan voeding. Neem bij gewichtsverlies contact op met uw diëtist of arts.

VRAGEN

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact op met:

AFDELING DIËTETIEK

☎ 0344-67 43 36

@ dietist@zrt.nl

AANTEKENINGEN

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

