

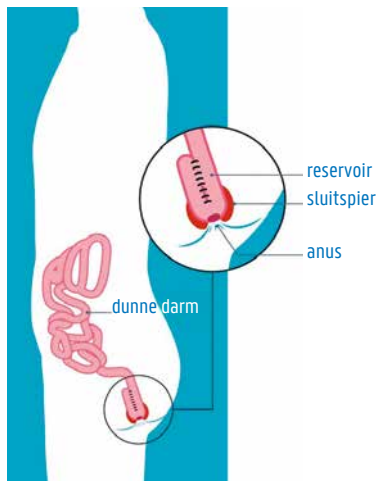
DIEETADVIES BIJ EEN POUCH

INHOUD

01	Inleiding	4
02	Na de operatie	4
03	Voedingsadvies om mogelijke problemen te vermijden	5

1 INLEIDING

Een ileo-anale pouch, kortweg pouch genoemd, is een reservoir tussen de dunne darm en de anus. Een pouch wordt aangelegd wanneer de dikke darm en de endeldarm verwijderd zijn. Dat is soms noodzakelijk bij aandoeningen zoals colitis ulcerosa.



ileo-anale pouch

© Stomavereniging

De pouch vervangt dus de functie van de dikke darm, wat gevolgen heeft voor de spijsvertering en de opname van voedingsstoffen. De dikke darm zorgt hoofdzakelijk voor het indikken van de ontlasting en het opnemen van zouten en water.

2 NA DE OPERATIE

Aanpassingsperiode

De eerste weken met een pouch kunnen enkele aanpassingen nodig zijn, omdat je lichaam zich nog moet aanpassen aan de nieuwe situatie. In deze **beginfase** verlies je meer vocht en elektrolyten en is het aanbevolen om de **inname van vezels tijdelijk te beperken**, om zo de frequentie van de stoelgang te verminderen.

Na verloop van tijd past het lichaam zich aan, en kunnen geleidelijk meer voedingsmiddelen worden geïntroduceerd. Wees **voorzichtig** met pikante voeding, noten, citrusvruchten, rauwe groenten en fruit, gedroogde vruchten, popcorn en kokos. Die producten hoef je niet te vermijden, maar kunnen wel zorgen voor **irritatie** rond de anus.

Na de aanpassingsperiode

Na de aanpassingsperiode mag je in principe **alles eten en drinken**. Een specifiek dieet is niet nodig. Luister echter goed naar je lichaam: de reactie op bepaalde voedingsmiddelen is voor iedereen anders. Let op bij problemen zoals te dunne ontlasting, uitdroging of obstructie.

Door de gewijzigde vertering kan de pouch moeite hebben met grote maaltijden. Het is aangeraden om **5 tot 6 kleine maaltijden** per dag te eten in plaats van 3 grote. Dat kan helpen om de spijsvertering beter te reguleren en ongemak te verminderen.

Introduceer nieuwe voedingsmiddelen **geleidelijk**, vooral in de eerste maanden na de operatie. Observeer hoe je lichaam reageert en pas je voeding hierop aan.

3 VOEDINGSADVIES OM MOGELIJKE PROBLEMEN TE VERMIJDEN

Uitdroging

De dikke darm neemt normaal veel vocht op uit de ontlasting. Om uitdroging te voorkomen:

- ▲ Drink voldoende: 1,5 tot 2 liter per dag.
- ▲ Voeg wat extra zout toe aan je maaltijden (bv. bouillon, zoute crackers).
- ▲ Vermijd of beperk uitdrogende dranken zoals koffie, cafeïnehoudende frisdranken (cola) en alcohol.

Obstructie

Het risico op een obstructie is verhoogd. Goed kauwen en langzaam eten zijn belangrijk. Hoewel vezels de ontlasting kunnen verbeteren, kunnen te veel of onverteerbare vezels een obstructie veroorzaken.

Aangeraden (oplosbare vezels): haverhout, bananen, aardappelen en beschuiten

Te vermijden:

- ▲ Rauwkost en vezelige groenten (zoals schil van tomaat/paprika, asperges, bleekselderij, schorseneren, zuurkool, draderige bonen, maïs, champignons, peulvruchten, kokos)
- ▲ Fruit met schil of pitten, citrusfruit, ananas, druiven, kiwi, gedroogd fruit, noten, zaden of pitten
- ▲ Taai vlees
- ▲ Volkorenproducten met grove vezels (grof brood, roggebrood, zilvervliesrijst)

Risico op te dunne ontlasting

Bij een pouch wordt er minder vocht opgenomen, waardoor de ontlasting vaak dunner is.

Tips om dit te verbeteren:

- ▲ Eet kleine, verspreide maaltijden.
- ▲ Combineer vochtinname met zetmeelrijke producten (zoals crackers, beschuit, toast).
- ▲ Vermijd grote maaltijden vlak voor het slapengaan.
- ▲ Gebruik extra zout.
- ▲ Kies voor: wit brood, vezelarme ontbijtgranen, geschilde aardappelen, witte pasta of rijst.
- ▲ Vermijd gefrituurd voedsel.
- ▲ Beperk vette maaltijden.

Gas-, geur- en kleurvorming

Gas- en geurvorming is normaal en afhankelijk van persoon tot persoon.

Te vermijden bij last van gas of een opgeblazen gevoel:

- ▲ Drinken met een rietje
- ▲ Roken
- ▲ Snel eten, praten tijdens het eten
- ▲ Kauwgom
- ▲ Koolzuurhoudende dranken en alcohol
- ▲ Peulvruchten (bonen, linzen, erwten)
- ▲ Koolsoorten (met uitzondering van broccoli en bloemkool)
- ▲ Ui, knoflook, maïs, prei, paprika, spinazie, komkommer, champignons
- ▲ Eieren, kunstmatige zoetstoffen (zoals sorbitol, maltitol)

Kleurverandering van de ontlasting door bepaalde voedingsmiddelen is onschadelijk. Voorbeelden: rode biet (rood), spinazie (groen-zwart), ijzerpreparaten (zwart).

Bij twijfel raadpleeg je een arts of stomaverpleegkundige.

Pouchitis

Bij pouchitis, ontsteking van de pouch, kunnen er bijwerkingen optreden zoals buikkrampen, diarree, verhoogde stoelgangsfrequentie en vermoeidheid.

Een aangepast voedingspatroon kan helpen om:

- ▲ Klachten te verlichten
- ▲ De darm rust geven
- ▲ De ontstoken pouch niet extra belasten
- ▲ Vocht- en elektrolytenverlies beperken
- ▲ Ontlasting indikken
- ▲ Voedingsstoffen optimaal opnemen
- ▲ Ondervoeding voorkomen

Algemeen raden we aan om licht verteerbaar te eten:

- ▲ Vermijd vetrijke, suikerrijke of sterk gekruide maaltijden.
- ▲ Kies voor kleine, frequente maaltijden.
- ▲ Drink voldoende: 1,5 à 2 liter per dag, verdeeld over de dag.
- ▲ Vermijd cafeïne en alcohol.
- ▲ Voeg extra zout toe aan maaltijden.

Centrum voor gezonde voeding en diëtiëk

T +32 (0)9 332 21 71

E infodieet@uzgent.be

www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be