

Adviezen bij een te hoge stomaproductie

Voorbeelddagmenu bij een ileostoma (zoutverrijkt, vochtverrijkt en vezelverrijkt)

- Ontbijt:**
- 1 Glas (zure) zuivel
 - 1 Glas water/thee (liever geen koffie)
 - 2 sneetjes volkorenbrood besmeerd met boter en belegd met kaas/vleeswaren of zoet
- In de ochtend:**
- 1 Glas Bouillon of 1 glas isotone drank (AA drank of Aquarius)
 - 1 Glas thee of limonade
 - Versnapering: 2 volkorenbiscuitjes of een evergreen of een cracker met beleg
- Lunch:**
- Eventueel een kop soep
 - 1 Glas (zure) zuivel
 - 2-3 sneetjes volkorenbrood besmeerd met boter en belegd met kaas/vleeswaren of zoet
 - Eventueel 2x per week een gekookt of gebakken ei
- In de middag:**
- 1 Glas thee/water/limonade/(zure)zuivel
 - 1 Glas isotone drank (AA drank of Aquarius)
 - Versnapering: stuk fruit zoals banaan, appel, peer of zomerfruit (eventueel gemengd met yoghurt)

Warme maaltijd: 1 Glas water
Portie aardappelen/groente/vlees, vis, kip, vegetarisch (ter variatie kan ook (zilvervlies)rijst, macaroni/pasta, couscous → aardappelen hebben meest effect op indikken ontlasting)
Schaaltje (zure) zuivel

In de avond: 1 Glas thee/water/limonade + 2 koekjes (bijv: 2 volkorenbiscuitjes)
1 Glas bouillon of isotone drank (AA drank of Aquarius)
Versnapering: volkorencracker met beleg of een schaalte naturel chips of toastje met salade of schaalte volle zuivel.

Dagboek stomaproductie en vocht- en voeding

Om te controleren of er sprake is van een high output stoma is onderstaand schema toegevoegd. Hierop kunt u de stomaproductie invullen. Ook vragen wij u om daarbij gedurende drie dagen de voeding en vochtinname op te schrijven. Deze informatie is belangrijk om na te gaan of hierin nog aanpassingen gedaan moeten worden.

Dagboek stomaproductie

Tijdstip	Dag 1	Dag 2	Dag 3
..... uur			
..... uur			
..... uur			
..... uur			
Totaal			

Dagboek vocht en voeding voor 3 dagen

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Ontbijt: ... sneetje brood ... schaalte pap ... glas zuivel ... thee/koffie ... portie fruit ... diversen			
In de loop van de ochtend: ... portie fruit ... thee/koffie ... koekje/snoepje ... drinkvoeding ... diversen			
Lunch: ... sneetje brood ... schaalte pap ... glas zuivel ... thee/koffie ... portie fruit ... diversen			
In de loop van de middag: ... portie fruit ... thee/koffie ... koekje/snoepje ... drinkvoeding ... diversen			
Diner ... bord/kop soep ... aardappelen/rijst/pasta ... lepels groente			

... stukje vlees/vis/kip/ei			
... bijgerecht zoals appelmoes			
... nagerecht			
... diversen			
In de loop van de avond:			
... portie fruit			
... thee/koffie			
... koekje/snoepje			
... drinkvoeding			
... diversen			
Totaal vocht ml ml ml