

Vocht- en zoutadvies bij darmfalen

Deze informatie is bedoeld voor mensen die via de ontlasting veel vocht en/of zout verliezen als gevolg van darmfalen. Dit kan bijvoorbeeld ontstaan bij een korte darm syndroom na een darmoperatie (short bowel syndroom), beschadiging van de darm door bestraling, bij een stoma op de dunne darm (ileostoma) of een verbinding van de (dunne) darm naar de buikwand (darmfistel).

Indien er bij een darmoperatie een deel van de dunne darm en soms ook de dikke darm is verwijderd kan, afhankelijk van de kwaliteit van het resterende deel van de darm, de hoeveelheid ontlasting variëren van 1,5 liter tot wel 4 – 6 liter per dag. Er wordt gesproken van een 'high output' als via de ontlasting zoveel vocht en zout verloren gaat dat er een hoog risico op uitdroging ontstaat.

Uitdroging

De volgende signalen kunnen wijzen op (dreigende) uitdroging:

- dorst
- droge mond / droge ogen
- weinig plassen, geconcentreerde en daardoor donkere urine
- vermoeidheid
- sufheid / verwardheid
- duizeligheid / hoofdpijn
- verminderde eetlust
- misselijkheid / braken
- droge huid (als u de huid met twee vingers oppakt blijft die langer staan dan gebruikelijk)
- afwijkingen in laboratoriumwaarden (nierfunctiestoornissen)

Om uitdroging te voorkomen is het belangrijk dat de darm genoeg vocht en zout opneemt. Extra drinken helpt daarbij niet altijd. Door teveel of de 'verkeerde' dranken te drinken kan de ontlasting toenemen en kunt u uitdrogen. Van uitdroging krijgt u dorst, waardoor u vervolgens nog meer gaat drinken. Zo ontstaat een vicieuze cirkel die moet worden doorbroken.

Soms is tijdelijk aanvulling van vocht en zout via een infuus nodig om de vocht- en zoutbalans te herstellen.

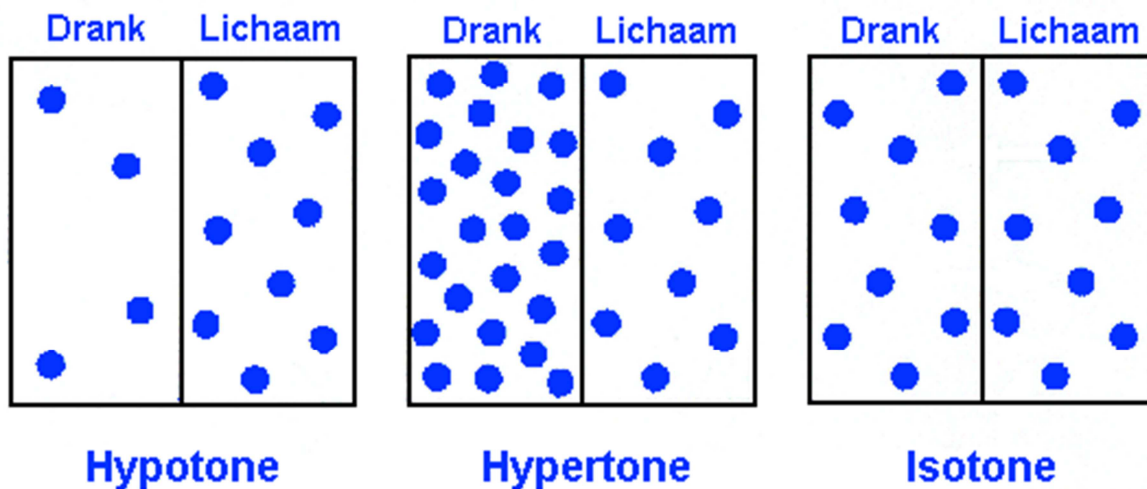
Om de hoeveelheid ontlasting te verminderen en daarmee het risico op uitdroging te verkleinen zijn er een aantal belangrijke adviezen te geven over de dagelijkse vochtinname (soort en hoeveelheid dranken) en over het gebruik van een zoutrijke voeding.

Vocht

Dranken waar weinig suiker en zout in zit (hypotone dranken) kunnen bij mensen met darmfalen een toename van de ontlasting veroorzaken en daarmee meer verlies van vocht en zout. Dit geldt ook voor dranken waar veel suiker in zit (hypertone dranken). Drinken met de juiste hoeveelheid suiker en zout (isotone dranken) zorgen er juist voor dat vocht en zout via de darm beter wordt opgenomen in het lichaam. Hierdoor vermindert de ontlasting, droogt u minder snel uit en zult u meer gaan plassen.

Dit verschil heeft te maken met de zogenaamde deeltjesdichtheid van een drank.

De concentratie van een drank wordt uitgedrukt in 'osmolariteit' (= deeltjesdichtheid). Deze wordt bepaald door de hoeveelheid en soort van de opgeloste deeltjes zoals suikers en zouten in een drank. Het verschil in osmolariteit ten opzichte van de vloeistoffen in het lichaam bepaalt of een drank hypotoon (hypo= laag), hypertoon (hyper= hoog) of isotoon (iso=gelijk) is. In het onderstaande schema kunt u zien wat daarmee wordt bedoeld.



Het lichaam is het beste in staat vocht met een zelfde deeltjesdichtheid als die van het bloed op te nemen via de darmen. Als er veel meer of veel minder deeltjes in het vocht aanwezig zijn dan in het bloed, zal extra vocht en/of zout worden uitgescheiden en verloren gaan. Het is daarom belangrijk zoveel mogelijk isotone dranken te gebruiken, omdat dit de vochtbalans zo min mogelijk verstoort. Het lichaam zal proberen een evenwicht te bereiken.

Dranken die het beste opgenomen worden in de darm:

- **Isotone dranken**, dit zijn dranken met dezelfde concentratie suikers en zouten als de vloeistoffen in ons lichaam. Dat bevordert de opname van suikers en zouten via de darm.

Voorbeelden: Oral Rehydration Salt (ORS), isotone sportdranken met 6-8 gram koolhydraten per 100 ml, groente- en tomatensap waaraan u zelf extra zout heeft toegevoegd, bouillon, melk, karnemelk.

ORS is een poeder dat opgelost wordt in water met een uitgebalanceerde hoeveelheid glucose en zout die beter wordt opgenomen door de darm. Het is in sachets te koop bij de apotheek of drogist. Bekende merken zijn Orisel® en Care plus®. Als u moeite heeft met de smaak, dan kunt u er een scheutje suikervrije limonadesiroop, citroen- of limoensap aan toevoegen. Of u kunt de sachets oplossen in een isotone sportdrank met 6-8 gram koolhydraten per 100 ml.

Dranken die voor toename van ontlasting kunnen zorgen:

- **Hypotone dranken**, dit zijn dranken met een lagere concentratie aan suikers en/of zouten dan de vloeistoffen in ons lichaam. Het drinken ervan bevordert bij darmfalen het water- en zoutverlies via de ontlasting, stoma of fistel.

Voorbeelden: water, thee en koffie zonder suiker, light frisdranken, en sportdranken met minder dan 6 gram koolhydraten per 100 ml.

- **Hypertone dranken**, dit zijn dranken met een hogere concentratie aan suikers en/of zouten dan de vloeistoffen in ons lichaam. Ook het drinken hiervan bevordert het water en zoutverlies via de ontlasting, stoma of fistel.

Voorbeelden: vruchtensappen, frisdranken, energy sportdranken met meer dan 8 gram koolhydraten per 100 ml, medische drinkvoeding.

Als het darmfalen net is ontstaan, als er toch uitdroging is opgetreden of bij een extreem hoge output van ontlasting is soms tijdelijk vocht en zout via een infuus nodig. Hierbij kunt u het advies krijgen om tijdelijk een strenge beperking van vocht (maximaal 500-1000 ml per dag) te gebruiken. Op deze wijze wordt het vochtverlies via de darm beperkt en het tekort aan vocht en zouten in het lichaam hersteld.

Wanneer de hoeveelheid vocht en zout in het lichaam op peil is, gelden de volgende adviezen:

- Drink de gehele dag door kleine slokjes, hierdoor komen er geen grote hoeveelheden vloeistof tegelijk in de darm.
- De diëtist zal u, in overleg met uw behandelend arts, een persoonlijk advies geven over de maximale hoeveelheid vocht die u mag gebruiken. De maximale hoeveelheid kan per persoon verschillen. Belangrijk is dat deze hoeveelheid vocht voor een belangrijk deel bestaat uit isotone dranken (zie blz. 3).
 - Met vocht wordt bedoeld alles wat vloeibaar ingenomen wordt. Denk aan alle dranken, soep, bouillon, vruchtenmoes, pap, vla, ijs, maar ook drink- en sondevoeding.
 - Gebruik per dag minimaal 1-2 liter isotone dranken (zie blz. 3) waaronder ORS.
 - Beperk het gebruik van hypotone dranken (zie blz. 3) tot maximaal 3 glazen (ongeveer 500 ml) per dag.
 - Beperk het gebruik van hypertone dranken (zie blz. 3), tot maximaal 3 glazen (ongeveer 500 ml) per dag.
- Soms worden melkproducten tijdelijk slecht verdragen. Gebruik in dat geval niet meer dan 500 ml melk, karnemelk, vla, yoghurt en dergelijke per dag.

Zout

Naast vocht verliest u bij darmfalen ook veel zouten via de ontlasting. Om het zoutverlies aan te vullen is een royaal gebruik van keukenzout (Natrium) en zoutrijke producten noodzakelijk. Soms kan het nodig zijn extra zout in de vorm van capsules of tabletten te gebruiken. De arts kan dit voorschrijven. In de urine kan gecontroleerd worden of er voldoende zout in het lichaam wordt opgenomen.

De volgende producten bevatten veel zout: keukenzout, smaakverfijner zoals aromaat, ketjap zoet en zout, soepversterker zoals maggi, tomatenketchup, curry,

zoute vleeswaren (rookvlees, rauwe ham, 'worst'soorten), (smeer)kaas, chips en zoutjes, haring, groentesap/tomatensap waar u zelf nog extra zout aan heeft toegevoegd, kant en klare kruidenmixen, augurken, olijven, bouillon en soep. Gebruik zoutrijke producten royaal en goed verspreid over de dag.

Indien u (volledige) sondevoeding gebruikt is het goed om te weten dat sondevoeding weinig zout bevat. Voor een royale inname van zout zal het nodig zijn om dit via de sonde of sondevoeding toe te dienen. De diëtist zal u een advies geven, afgestemd op uw situatie.

Bij een toename van de ontlasting, maar ook bij braken, hevige transpiratie, sporten/inspanning, koorts of warm weer verliest uw lichaam extra zout en vocht. Bovendien kunt u dan minder trek hebben waardoor u minder zout en vocht inneemt. Een extra zout- en vochtaanvulling is dan noodzakelijk. Het gebruik van ORS kan dan een goede aanvulling zijn. Overleg bij twijfel met uw behandelend arts of diëtist.

Individueel advies

Deze informatie geeft algemene vocht- en zoutadviezen bij darmfalen. Uw behandelend diëtist zal u een advies geven afgestemd op uw persoonlijke situatie.

Hoeveelheid en soort drinkvocht

.....
.....
.....

Hoeveelheid zout

.....
.....
.....

Overig

.....
.....
.....

De inhoud van deze brochure is opgesteld door het Netwerk Diëtisten MDL (januari 2015)

BIJLAGE: Oral Rehydration Solution (ORS) zelf maken

ORS is zonder recept te koop bij apotheek of drogist. Helaas wordt ORS niet door de zorgverzekeraar vergoed. Doordat er doorgaans meerdere zakjes per dag gebruikt dienen te worden, is het gebruik kostbaar. Een alternatief kan zijn om de ORS zelf te maken. Onderstaand recept is gebaseerd op de 'St Mark's Hospital (Londen) electrolyten mix'; een glucose-electrolyten (= suiker-zouten) mix met een natriumconcentratie van 90 mmol/liter en het bevat geen kalium.

Recept

Meet de volgende ingrediënten af en los het op in 1 liter water. Drink bij matig-ernstig darmfalen 1-3 liter over de dag verspreid in kleine slokjes (of eventueel door de (PEG)sonde indien aanwezig):

- 20 gram (6 5 ml-lepels) glucose
- 2,5 gram natrium-bicarbonaat
- 3,5 gram natrium-chloride (keukenzout)

Indien de smaak te bitter gevonden wordt, kan dit worden beperkt door de oplossing in de koelkast te zetten en/of door de toevoeging van een klein beetje fruitsap of citroensap/pulp en door het drinken van kleine slokjes/door een rietje. Als de smaak een probleem blijft, kan de natriumbicarbonaat eventueel vervangen worden door een zelfde hoeveelheid natriumcitraat.

