

Vocht- en zoutadvies bij darmfalen en high output stoma

Voor wie is deze folder bedoeld?

Deze folder is bedoeld voor mensen die last hebben van te veel en dunne (waterige) ontlasting. Dit kan het gevolg zijn van (tijdelijk) darmfalen of een 'high output' stoma. Met de dunne waterige ontlasting verliest uw lichaam veel vocht en zouten.

Mogelijke oorzaken:

- korte-darm-syndroom
- darmoperatie
- beschadigde darm door bestraling of ontsteking
- stoma hoog op de dunne darm (jejunostoma)
- stoma op het einde van de dunne darm (ileostoma)
- darmfistel (verbinding van de (dunne) darm naar de buikwand)

Als er bij een darmoperatie een deel van de dunne darm en soms ook de dikke darm verwijderd is, kan de hoeveelheid dunne ontlasting 1,5 liter per dag zijn. In ernstige gevallen tot wel 4, 5 of 6 liter per dag. Dit is afhankelijk van welk deel darm er achtergebleven is en hoe gezond dit deel van de darmen is. Als u veel vocht en zouten verliest, kunt u uitdrogen.

Uitdroging

Signalen die kunnen wijzen op (dreigende) uitdroging van uw lichaam:

- (hevige) 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 normaal)
- afwijkingen in de bloedwaarden (stoornissen van uw nierfunctie)

Om uitdroging te voorkomen is het belangrijk dat uw darm genoeg vocht en zout opneemt. Gek genoeg helpt extra drinken daar niet altijd bij. Door te veel te drinken of door de 'verkeerde' dranken te drinken, kan de hoeveelheid waterige ontlasting juist toenemen. En daardoor droogt u juist uit. Van uitdroging krijgt u dorst, waardoor u vervolgens nog meer gaat drinken. Zo ontstaat een cirkel die doorbroken moet worden.

Het soort vocht wat u drinkt is belangrijk!

Normaal gesproken neemt de darmwand het grootste deel van het vocht op. Als u last heeft van darmfalen of een high output stoma heeft, blijft er te veel water in uw darm en ontlasting zitten. Uw darm kan het water niet goed opnemen in uw lichaam. Bijvoorbeeld omdat er te weinig (gezonde) darm aanwezig is om het op te nemen, of doordat het te snel door de darm heen loopt. Daardoor ontstaat er een tekort aan vocht en droogt uw lichaam uit. Het lichaam probeert het vocht toch vast te houden en daardoor plast u weinig. Door de samenstelling van het drinkvocht aan te passen, wordt het voor uw darm makkelijker om het water en de zouten wél op te nemen in uw lichaam.

Gebruik isotone dranken

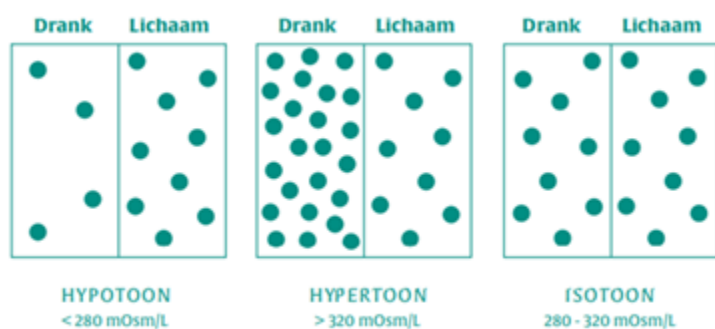
Het lichaam is het beste in staat vocht op te nemen in de darmen met dezelfde hoeveelheid en soort deeltjes (qua suiker en zout) als in uw bloed. Dit wordt **isotoon vocht** (iso=gelijk) genoemd. Het drinken van isotone dranken beperkt vochtverlies en gaat uitdroging tegen. We adviseren daarom om vooral isotone dranken te drinken. Het drinken hiervan zorgt ervoor dat het vocht en zout wél door de darm wordt opgenomen in het lichaam. Hierdoor vermindert de hoeveelheid waterige ontlasting, dus droogt u minder snel uit. Dit merkt u doordat u meer gaat plassen en minder dorst of droge mond krijgt.

Dranken met weinig deeltjes (**hypotoon**, hypo=laag) of juist heel veel deeltjes (**hypertoan**, hyper=hoog) zorgen ervoor dat er juist méér vocht verloren gaat. Vermijd deze dranken zoveel mogelijk.

Wat is osmolariteit?

In dranken zitten meer of minder voedingsstoffen. Dit zijn opgeloste deeltjes in water. Suiker en zout zijn voorbeelden van deze voedingsstoffen. De hoeveelheid 'deeltjes' in een drank bepaald de concentratie, ook wel 'osmolariteit' (deeltjesdichtheid) genoemd. Een voorbeeld: hoe meer siroop in een glas limonade zit, hoe meer suikerdeeltjes erin zitten, dus hoe hoger de osmolariteit.

Onderstaand schema laat u zien wat we bedoelen met hypotoon, isotoon en hypertoon ten opzichte van het lichaam.



(bron: Zakboek Dietetiek 2020)

Voorbeelden van dranken

- **Isotone drank:** *Oral Rehydration Salt (O.R.S.)* is het beste dat gedronken kan worden. Het zijn zakjes met poeder (suiker en zout) in de juiste verhouding om waterige diarree te verminderen. Het moet worden opgelost in een vaste hoeveelheid water. Volg de instructies op het etiket. De zakjes zijn te koop (zonder recept) bij de apotheek of de drogist. Bekende merken zijn bijvoorbeeld Orisel® en Care plus®. Het is belangrijk dat de O.R.S. voldoet aan een osmolariteit van rond de 290 mosmol/L.



De smaak van O.R.S. is niet erg lekker. Als u moeite heeft met de smaak, overleg dan met uw diëtist. U kunt er bijvoorbeeld een klein beetje suikervrije limonadesiroop, citroen- of limoensap aan toevoegen.



Stockillustratie ID:1002284858

- Er bestaan ook **isotone sportdranken** die soms gebruikt kunnen worden. Bijvoorbeeld als het gebruik van O.R.S. echt niet gaat of juist als het heel goed werkt en u wilt uitproberen of de vochtbalans ook met andere dranken goed blijft. Andere dranken kunnen niet zomaar als vervanging van O.R.S. worden gebruikt. Er zit teveel verschil in de samenstelling waardoor deze dranken minder goed werken bij het aanvullen van het vocht dat uw lichaam nodig heeft. Ze bevatten vaak te veel of te weinig suiker en/of zout. In overleg met uw diëtist kunt u eventueel andere dranken proberen.
- **Hypotone dranken.** Drink deze dranken zo min mogelijk!
Voorbeelden van hypotone dranken zijn: water, thee en koffie zonder suiker, light frisdranken en sportdranken met minder dan 6 gram koolhydraten per 100 ml.
- **Hypertone dranken.** Drink deze dranken zo min mogelijk!
Voorbeelden van hypertone dranken zijn: vruchtensappen, frisdranken en energy sportdranken met meer dan 8 gram koolhydraten per 100 ml en medische drinkvoeding. Soms is het nodig om de medische drinkvoedingen wel te gebruiken. Uw diëtist adviseert u hierover.

Advies

- Algemene tips en adviezen:
 - Met vocht wordt bedoeld: alles wat vloeibaar gegeten en gedronken wordt. Denk aan alle dranken, soep, bouillon, vruchtenmoes, pap, vla, ijs, maar ook drink- en sondevoeding.
 - Drink de hele dag kleine slokjes (nippen), hierdoor komen er geen grote hoeveelheden vocht tegelijk in de darm.
 - Soms kunt u zuivel (tijdelijk) slecht verdragen. Gebruik in dat geval niet meer dan 500 ml melk, karnemelk, vla, yoghurt en dergelijke per dag. Zure melkproducten (karnemelk, kwark, yoghurt) worden vaak beter verdragen dan zoete (melk, vla) varianten.

- Vochtbeperking: (*kruis aan wat van toepassing is!*)
 - Beperk **de totale hoeveelheid drinkvocht** tot:
 - 1½ liter/dag 2 liter/dag 2½ liter/dag
 - Gebruik per dag minimaal de onderstaande hoeveelheid **O.R.S. (isotone drank)**:
 - ½ liter/dag 1 liter/dag 1½ liter/dag 2 liter/dag
 - Beperk het gebruik van **hypotone/hypertone dranken** tot maximaal ½ liter per dag. Drink hiervan niet meer dan 3 glazen per dag. Ook niet meer als u dorst heeft.



Veel medicijnen hoeft u niet per se met water in te nemen. Neem ze bijvoorbeeld in met O.R.S.

- Zout:
 - Soms is het nodig dat u extra zout in de vorm van capsules of tabletten gebruikt. De arts kan dit voorschrijven. In een portie urine kan gecontroleerd worden uw lichaam zout opneemt.
 - Gebruikt extra keukenzout (natrium-chloride) en zoutrijke producten en verspreid dit.
 - De volgende producten bevatten veel zout: keukenzout, smaakverfijner zoals aromaat, ketjap zoet en zout, smaakversterker zoals maggi, tomatenketchup, curry, zoute vleeswaren (rookvlees, rauwe ham, 'worst'-soorten), (smeer)kaas, chips en zoute koekjes, haring, groentesap/tomatensap waar u zelf nog extra zout aan toevoegt, kant en klare kruidenmixen, augurken, olijven, bouillon en soep.
 - Als u (volledige) sondevoeding gebruikt, is het goed om te weten dat sondevoeding weinig zout bevat. Voor extra inname van zout is het nodig om dit via de sonde of sondevoeding toe te dienen. De diëtist geeft u advies dat is 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. O.R.S. kan dan een goede aanvulling zijn. Overleg bij twijfel met uw behandelend arts of diëtist.

- Infuus:
 - Soms heeft u tijdelijk vocht en zout via een infuus nodig omdat u last heeft van uitdroging. Dit gebeurt in het ziekenhuis. Sommige patiënten zijn langdurig afhankelijk van vocht en zout via een infuus. De arts overlegt dan met u op welke manier dat het beste toegediend kan worden.

Individueel advies

Deze informatie geeft algemene vocht- en zoutadviezen bij darmfalen en high output stoma. Uw behandelend diëtist geeft u advies dat is afgestemd op uw persoonlijke situatie.

De inhoud van deze brochure is opgesteld door het Netwerk Diëtisten MDL (maart 2023)

Recepten om zelf te maken

Als de standaard O.R.S. (in combinatie met de hypotone/hypertone vochtbeperking) goed werkt, kunt u kijken of u ook zelf O.R.S. kan maken. Dit is een stuk goedkoper.

Voor onderstaande recepten is een nauwkeurige keukenweegschaal of dieetweegschaal voor nodig. Ingrediënten kunnen bij de apotheek gekocht worden.



Maak een mengsel van de ingrediënten (zonder de vloeistof) in de juiste verhouding in een grotere hoeveelheid en bewaar dit in een weckpot.

1. O.R.S. recept van het st Marks ziekenhuis (UK/Londen)

- 1 liter water
- 20 gram glucose
- 2,5 gram natriumbicarbonaat (baksoda)
- 3,5 gram natrium-chloride (keukenzout)

Meng de ingrediënten en maak elke dag opnieuw.

2. Varianten op recepten

Recept 1	Recept 2	Recept 3	Recept 4
<ul style="list-style-type: none"> • 1 liter water • 20 gram suiker of 30 ml suikerbevattende limonadesiroop • 2,5 gram of 2,5 ml natriumbicarbonaat (baksoda) • 3,5 gram of 5 ml natriumchloride (keukenzout) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 liter water • 20 gram suiker • 2,5 gram losalt* • 2,5 gram natriumbicarbonaat (baksoda) • 3 gram natriumchloride (keukenzout) <p>* Dit recept bevat kalium</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 liter water • 30 ml suikerbevattende limonadesiroop • 5 gram natriumchloride (keukenzout) 	<ul style="list-style-type: none"> • 800 ml water • 200 ml appelsap • 5 gram natriumchloride (keukenzout)

3. Snelle O.R.S. op reis met behulp van een maatlepel

Vul de maatschep met keukenzout (kleine kant) en suiker (grote kant) en voeg toe aan een glas water.

