

Stomaatje voedingslijst

Handige bewaarlijst voor stomadragers



Als je een stoma hebt, mag je in principe alles eten en drinken. Er bestaat geen verboden lijst. Het is wel per persoon en per type stoma verschillend hoe je lichaam op bepaalde voedingsmiddelen reageert. Sommige producten kunnen klachten veroorzaken, terwijl andere juist goed vallen. Het is daarom een kwestie van zelf ontdekken wat goed bij jou valt, wat je beter kunt vermijden, of waar je het beste wat minder van kunt eten.

Om je daarbij te helpen, hebben we deze handige lijst samengesteld. Deze lijst bevat producten die bijvoorbeeld geur- of gasvorming kunnen veroorzaken, de ontlasting indikken of juist verdunnen (wat soms juist nuttig kan zijn), verkleuring kunnen geven of zelfs een verstopping kunnen veroorzaken. Vooral ileostomadragers dienen extra alert te zijn op producten die verstopping kunnen veroorzaken.

Producten die geurvorming veroorzaken

- Asperges (alleen bij urostoma)
- Bier
- Bonen
- Eieren
- Knoflook
- Koolsoorten (vooral als ze lang gekookt zijn)
- Peulvruchten
- Prei
- Spruitjes
- Thee (bij een urostoma)
- Uien
- Vis
- Vitamine B-tabletten

Producten die gasvorming veroorzaken

- Bier
- Chinese & Indische gerechten
- Eieren
- Knoflook
- Komkommer
- Koolsoorten
- Koolzuur-houdende dranken
- Kauwgom
- Nieuwe aardappelen
- Onrijp fruit (banaan en meloen)
- Paprika
- Peulvruchten
- Prei
- Scherpe kruiden
- Spruitjes
- Uien

Producten die de ontlasting indikken

- Aardappelen
- Bananen
- Brood
- Crackers
- Ontbijtkoek
- Pasta
- Rijst
- Volkoren beschuit
- Zoutjes
- Zoute biscuit

Ontlasting verdunnen & verkleuren

PRODUCTEN DIE VERDUNNEN

- Aspartaam/sorbitol
- Frequent gebruik van vruchtensap en koffie

PRODUCTEN DIE VERKLEURING VEROOZAKEN

- Bieten
- Spinazie
- IJzerpreparaten



⚠️ Producten die verstopping kunnen veroorzaken

(Extra alertheid bij ileostoma)

- | | |
|--|--------------------------|
| → Amandelspijs | → Koolsoorten |
| → Ananas (vers) | → Maïs |
| → Appels (de schil) | → Noten en pinda's |
| → Asperges | → Patat |
| → Bladgroenten | → Peulvruchten |
| → Bleekselderij | → Popcorn |
| → Champignons | → Rabarber |
| → Citrusfruit | → Rozijnen |
| → Erwtten | → Selderij |
| → (Grote) druiven | → Taugé |
| → Gedroogde vruchten (dadels, vijgen, pruimen) | → Taai en draderig vlees |
| → Grove rauwkost | → Wortel (rauw) |
| → Kokosproducten | → Zuurkool |

⊕ Zoutrijke producten

(Helpt bij het op peil houden van de zoutbalans)

- | | |
|--------------------------|------------------------------------|
| → Aromat | → Ontbijtspek |
| → Bacon | → Pizza |
| → Cervelaatworst | → Rookworst |
| → Chips / zoutjes | → Salami |
| → Curry | → Soep / bouillon |
| → Gezouten vlees | → Tomatenketchup |
| → Kaas / smeerkaas Kant- | → Rookvlees |
| → en-klaarmaaltijden | → Tomatensap |
| → Ketjap | → Vis (haring, bokking en makreel) |
| → Keukenzout | |
| → Maggi | |

🍃 Kaliumrijke producten

(Belangrijk voor de vochtbalans)

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| → Avocado | → Komkommer |
| → Aardappelen | → Noten |
| → Cacao | → Peulvruchten |
| → Chips | → Tomaten (sap / puree) |
| → Fruit (bijv. bananen) | → Vruchtensap |
| → Groente (bijv. spinazie) | → Zonnebloempitten |



Handige tip voor dagelijks gebruik: Kauw eten met een verhoogd verstoppingsrisico altijd extra goed en drink voldoende vocht (minstens 1,5 tot 2 liter per dag). Zeker bij een ileostoma is de inname van voldoende vocht en zout essentieel om uitdroging te voorkomen.