

Voedingslijst

Als je een stoma hebt mag je eigenlijk alles wel eten en drinken. Er is geen 'verboden lijst'. Het verschilt per persoon en ook het soort stoma dat je hebt, of je ergens last van krijgt of niet en in welke mate dit gebeurt. Het is dus zelf ontdekken wat goed bij je valt, en wat je beter over kunt slaan of wie weet minder van moet eten.



En daarbij is onderstaande lijst handig. Er zijn producten die geur- of gasvorming veroorzaken, de ontlasting indikt of juist verdunt (wat ook weleens handig kan zijn!), die verkleuring kunnen veroorzaken of zelfs een verstopping. En met die laatste rij moeten vooral ileostomadragers voorzichtiger zijn. Maar wat bij de één een verstopping kan veroorzaken, daar kan een ander totaal geen last van hebben.

Ook staan er op deze lijst kalium- en zoutrijke producten vermeld, handig!

je kunt hem zien als een praktische raadgever en hem [uitprinten en downloaden via deze pdf](#).

Producten die geurvorming veroorzaken	Producten die gasvorming veroorzaken
<ul style="list-style-type: none"> → 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 	<ul style="list-style-type: none"> → 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	Producten die de ontlasting verdunnen
<ul style="list-style-type: none"> → Aardappelen → Bananen → Brood → Crackers → Ontbijtkoek → Pasta → Rijst → Volkoren beschuit → Zoutjes → Zoute biscuit 	<ul style="list-style-type: none"> → Aspartaam / sorbitol → Frequent gebruik van vruchtensap en koffie <p style="text-align: center;">Producten die verkleuring veroorzaken</p> <ul style="list-style-type: none"> → Bieten → Spinazie → IJzerpreparaten

Producten die verstopping kunnen veroorzaken	Zoutrijke producten
<ul style="list-style-type: none"> → Amandelspijs → Ananas (vers) → Appels (de schil) → Asperges → Bladgroenten → Bleekselderij → Champignons → Citrusfruit → Erwten → (grote) Druiven → Gedroogde vruchten (dadels, vijgen, pruimen) → Grove rauwkost → Kokosproducten → Koolsoorten → Maïs → Noten en pinda's → Patat → Peulvruchten → Popcorn → Rabarber → Rozijnen → Selderij → Taugé → Taai en draderig vlees → Wortel (rauw) → Zuurkool 	<ul style="list-style-type: none"> → Aromat → Bacon → Cervelaatworst → Chips / zoutjes → Curry → Gezouten vlees → Kaas / smeerkaas → Kant en klaarmaaltijden → Ketjap → Keukenzout → Maggi → Ontbijtspek → Pizza → Rookworst → Salami → Soep/ bouillon → Tomatenketchup → Rookvlees → Tomatensap → Vis (Haring, bokking en makreel)

Kaliumrijke producten
<ul style="list-style-type: none"> → Avocado → Aardappelen → Cacao → Chips → Fruit (bijv. bananen) → Groente (bijv. spinazie) → Komkommer → Noten → Peulvruchten → Tomaten (sap / purree) → Vruchtensap → Zonnebloempitten



Details

📅 Laatst bijgewerkt: 28 augustus 2024