

Voedingslijst

Schrik niet van alle producten die hieronder staan! Met een stoma mag je in principe alles eten. Je moet alleen wat meer rekening houden met bepaalde voeding. Maar wat bij de één een verstopping kan veroorzaken, daar kan een ander totaal geen last van hebben. Datzelfde geldt voor producten die gas veroorzaken, geur etc.

Je moet er dus zelf achter komen welke producten bij jou wel en niet goed uitvallen. Sommige mensen kunnen alles eten, terwijl anderen erg op moeten letten. Zoveel mensen zoveel verschillen!

Deze lijst kun je zien als een praktische raadgever. Je kunt hem uitprinten door te klikken op het tandwiel uitklapmenu rechtsbovenin het artikel.


Producten die geurvorming veroorzaken	Producten die gasvorming veroorzaken	Producten die de ontlasting indikken	Producten die de ontlasting verdunnen
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	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	aardappelen bananen brood crackers ontbijtkoek pasta rijst Volkoren beschuit zoutjes Zoute biscuit	aspartaam/ sorbitol Frequent gebruik van vruchtensap en koffie Producten die verkleuring veroorzaken Bieten Spinazie IJzerpreparaten
Producten die verstopping kunnen veroorzaken	Zoutrijke producten	Kaliumrijke producten	
amandelspijs ananas (vers) appels (de schil) asperges Bladgroenten Bleekselderij champignons citrusfruit	aromaat bacon cervelaatworst chips/ zoutjes curry gezouten vlees kaas / smeerkaas kant en klaarmaaltijden	Avocado aardappelen cacao chips fruit (bijv. bananen) groente (bijv. spinazie) komkommer noten	

erwten	ketjap	peul- vruchten
(grote) druiven	keukenzout	tomaten (sap/ puree)
gedroogde vruchten (dadels, vijgen, pruimen)	maggi	vruchtensap
grove rauwkost	ontbijtspek	zonnebloem- pitten
kokosproducten	pizza	
koolsoorten	rookworst	
maïs	salami	
noten en pinda's	soep/ bouillon	
patat	tomatenketchup	
peulvruchten	rookvlees	
popcorn	tomatensap	
rabarber	vis (Haring, bokking en makreel)	
rozijnen		
selderij		
taugé		
taai en draderig vlees		
wortel (rauw)		
zuurkool		



(/de-stichting/ambassadeurs)

Gegevens

 Laatst bijgewerkt: 16 november 2022