



Gehydrateerd blijven

Hoe je gezond en gehydrateerd
kunt leven met een stoma



Hoe je gezond en gehydrateerd kunt leven met een stoma

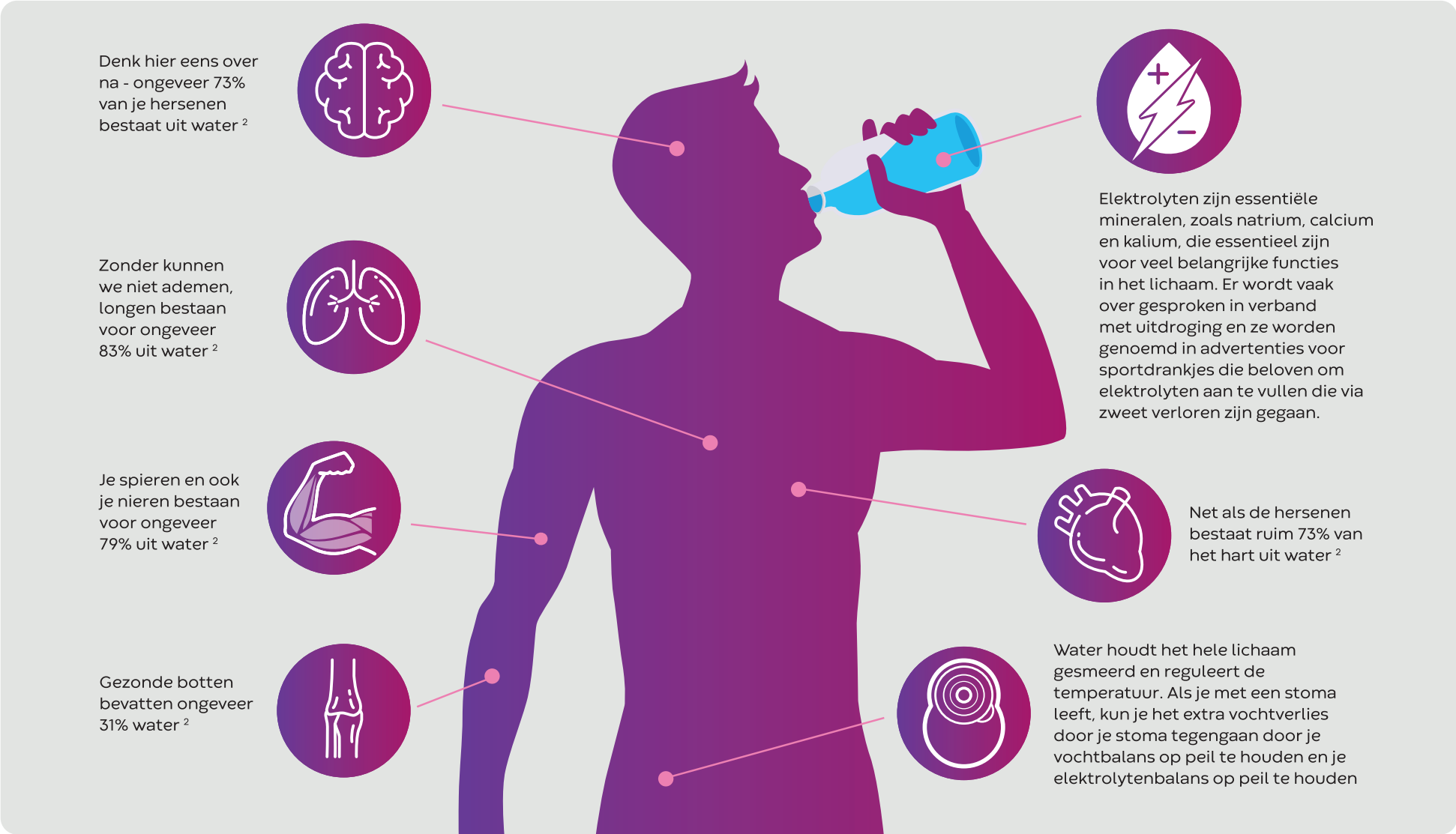
Voor iemand met een stoma is het nog belangrijker dat je je vocht- en elektrolytenniveau op peil houdt. Alleen water drinken is niet het meest effectieve wapen tegen uitdroging¹ omdat "goede hydratatie" niet gaat over hoeveel water je drinkt. Het gaat er ook om hoeveel water je lichaam opneemt. Als je lichaam uitgeput raakt van essentiële elektrolyten, kunnen je cellen en organen niet goed functioneren. Daarom is alleen water drinken niet het enige wapen tegen de symptomen van uitdroging. Je lichaam heeft vaak de hele dag door een balans van zowel water als elektrolyten nodig om "goed gehydrateerd" te zijn.



1.<https://soshydration.com.au/cellular-hydration/>

Waarom is hydratatie zo belangrijk?

Tot 60% van het volwassen menselijk lichaam bestaat uit water. Elektrolyten zijn verantwoordelijk voor het sturen van water (en voedingsstoffen) naar de delen van het lichaam waar het, het meest nodig is en voor het handhaven van een optimale vochtbalans in de cellen.



2.<https://www.healthline.com/health/body-water-percentage#body-water-storage> Medically reviewed by J. Keith Fisher, MD – Written by James Roland on July 10, 2019_ 2.1.www.hydrationforhealth.com/en/hydration-science/hydration-lab/water-and-hydration-physiological-basis-adults/png

Wat zijn elektrolyten en waarom zijn ze belangrijk? ³

Elektrolyten zijn mineralen die voorkomen in lichaamsvloeistoffen, weefsels en organen. Ze spelen een belangrijke rol in onze algehele gezondheid door de hoeveelheid water in het lichaam in balans te brengen, PH-niveaus te handhaven, helpen voedingsstoffen in en uit de cellen te verplaatsen en laten spieren, zenuwen en organen goed functioneren. Uitdroging of zelfs het drinken van te veel water kan ertoe leiden dat je lichaam elektrolyten verliest, maar je kunt je voorraden aanvullen met elektrolytendrankjes, die de juiste balans van natrium en glucose hebben om ervoor te zorgen dat je lichaam al het vocht opneemt dat het nodig heeft. ³ Als je merkt dat je tekenen van uitdroging vertoont, bieden sportdranken een snelle oplossing. Ze hebben wel een zeer hoog suikergehalte en bevatten vrij weinig natrium, dus maak er geen dagelijkse keuze van. In plaats daarvan bieden elektrolytdrankjes de juiste balans. Omdat het zakjes poeder zijn die je toevoegt aan water, zijn ze gemakkelijk mee te nemen als je onderweg bent. Je kunt ook zelf een orale rehydratieoplossing (ORS) maken - zie het recept op pagina 8. Als je je zorgen maakt over uitdroging, praat dan met je stomaverpleegkundige of arts, die kan je alle adviezen geven die je nodig hebt.



Dranken rijk aan elektrolyten

Kokoswater

Je hoeft nu niet meer in een palmboom te klimmen om van deze heldere vloeistof uit een kokosnoot te genieten.

Melk

Of je nu de voorkeur geeft aan volle, halfvolle of magere melk, ze bevatten allemaal veel elektrolyten, zoals calcium, natrium en kalium.

Watermeloen water

Dit is het vruchtvlees gemengd met citroensap en water. Andere soorten fruit die elektrolyten bevat zijn bijvoorbeeld sinaasappel en kers. Vruchtensappen bevatten echter weinig natrium en pas op voor toegevoegde suikers.

Smoothies

Maak je eigen heerlijke mix met ingrediënten die elektrolyten bevatten, zoals boerenkool, spinazie, avocado, bananen, noten en yoghurt.

³Fluid and Electrolyte Balance. Medline Plus. U.S. National Library of Medicine. 17 April 2018_ <https://medlineplus.gov/fluidandelectrolytebalance.html>



De gemiddelde persoon verliest tot 2,5 liter dagelijks vocht ⁴

Het aanleggen van een ileostoma, kan er tot een extra 800 ml verloren gaan

Drink je genoeg?

Het antwoord op deze vraag, of je nu een stoma hebt of niet, is waarschijnlijk nee. Het lichaam op een optimaal hydratationiveau houden, inclusief het behouden van je elektrolytenbalans, kan helpen om alles, van gewrichten en spieren tot al je organen, in goede conditie te houden.

Het is ook belangrijk voor je algehele welzijn en helpt je om je te concentreren, alert te blijven en je over het algemeen goed te voelen. Na een stomaoperatie is het van vitaal belang dat je je vochtgehalte in de gaten houdt en je elektrolytenbalans op peil houdt, omdat het vermogen van je lichaam om het vocht op te nemen dat het nodig heeft, aangetast kan zijn.

Hoe gaat vocht verloren?

Wist je dat de gemiddelde persoon elke dag tussen de 2 en 2,5 liter⁴ vocht verliest door de normale lichaamsfuncties?

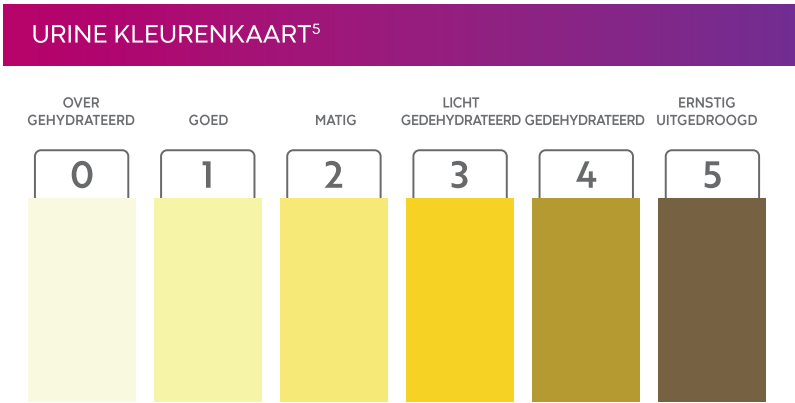
Denk hierbij aan naar de wc gaan, zweten en zelfs ademen! Als je lichaamsbeweging en hoge temperaturen toevoegt aan de mix, en de uitdrogende effecten van zowel airconditioning als centrale verwarming, kan deze hoeveelheid snel oplopen.

Mensen met een ileostomie kunnen zelfs meer verliezen dan dat, met maximaal 800 ml extra vocht dat gaat naar hun zakje. Je moet je vochtinname nooit beperken om je stoma-afgifte onder controle te houden. Als je je zorgen maakt over je output - te veel of te weinig, vraag dan altijd om medisch advies.

⁴www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544219/

Vertoon je tekenen van uitdroging?

Andere tekenen van mogelijke uitdroging zijn hoofdpijn, misselijkheid, krampen, vermoeidheid, gebrek aan concentratie, minder plassen dan normaal, een droge mond en natuurlijk een gevoel van dorst. Soms, als je honger voelt, is het eigenlijk je lichaam dat je vertelt dat het vocht nodig heeft, dus voordat je naar een tussendoortje grijpt, probeer in plaats daarvan iets te drinken - je zult waarschijnlijk merken dat je verlangen naar een koekje of een zakje chips verdwijnt.



Een eenvoudige manier om te zien of je uitgedroogd bent, is door de kleur van je urine te controleren. Over het algemeen is een lichte stroachtige kleur goed en staat donkere urine meestal gelijk aan uitdroging. Een heel lichte, bijna heldere urine kan betekenen dat je te veel drinkt, niet genoeg elektrolyten opneemt of absorbeert. Je kunt dit gebruiken als een eerste leidraad om meer te drinken of elektrolyten aan je drankjes toe te voegen. Vertrouw hier echter niet op als een volledig nauwkeurige indicator. Als je je zorgen maakt, vraag dan altijd medisch advies.



5. www.nhsinform.scot/campaigns/hydration | www.nhs.uk/NHSEngland/keogh-review/Documents/quick-guides/background-docs/5-Birmingham-urine-analysis-tool.pdf

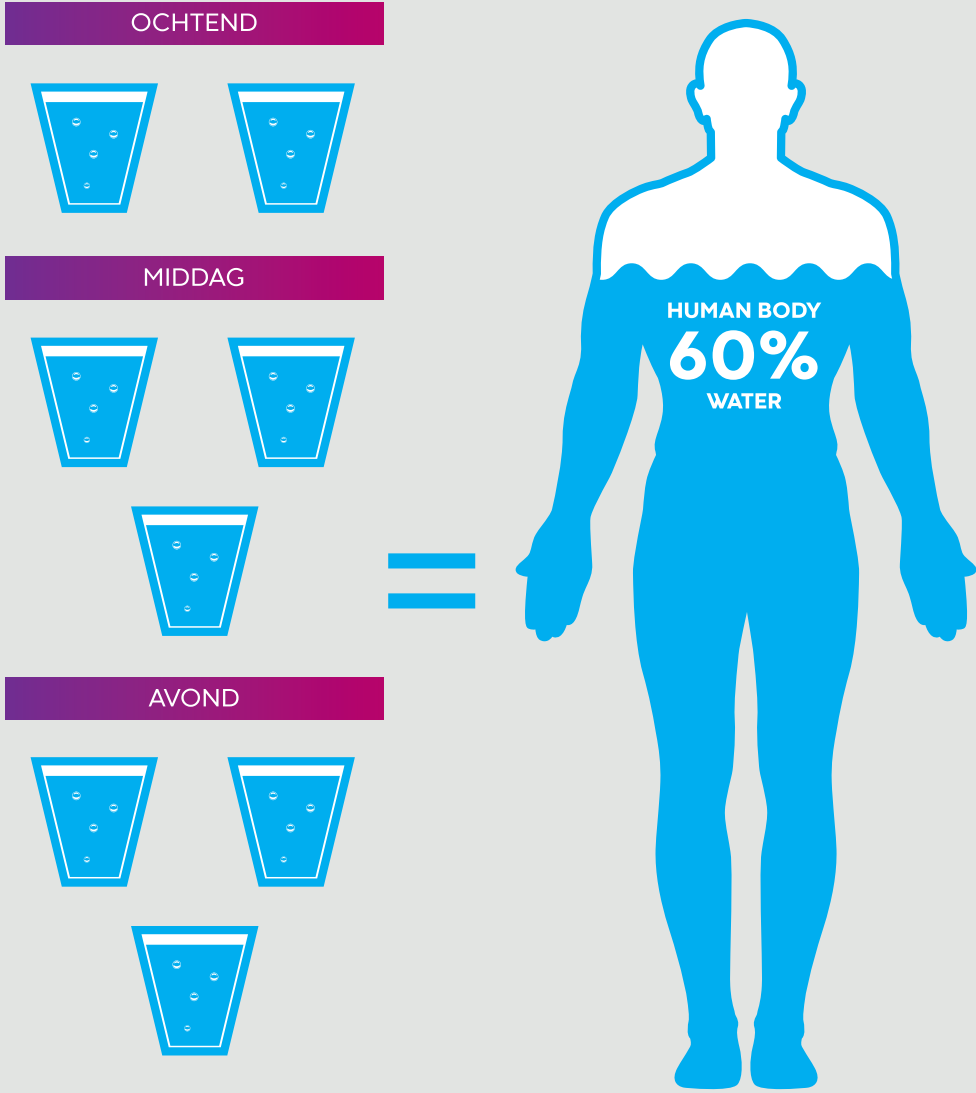
Wat moet ik nog meer drinken en hoeveel?⁶

De NHS-richtlijn raadt aan dat we allemaal elke dag 6 tot 8 glazen, of 1,5 tot 2 ⁶ liter vocht drinken, hoewel we allemaal verschillend zijn. Sommige mensen, vooral mensen met een ileostoma, hebben meer nodig en anderen minder. Volg het advies op van je arts/stomaverpleegkundige en gebruik je urinekleur als richtlijn. Onthoud dat water alleen niet altijd voldoet aan je hydratatiebehoeften. Misschien moet je elektrolyten³ toevoegen in de vorm van voorgeschreven of gekochte zakjes of je kunt er zelf een maken met behulp van een recept zoals dat op pagina 8. Andere dranken tellen ook mee voor je totale vochtinname, zoals verse sappen, melk, thee en koffie, zolang ze niet te sterk zijn. Nogmaals, gebruik je urinekleur als richtlijn.



6. www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/water-drinks-nutrition/

AANBEVOLEN DAGELIJKS 6-8 KOPJES⁶ of 1,5 tot 2 liter



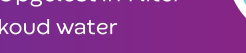
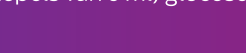
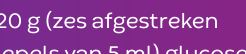
Zelfgemaakte dehydratatie oplossing

Een alternatief dat je zelf kunt maken is St Mark's solution⁷, ook wel oral rehydration solution (ORS) genoemd. Los 20 gram glucosepoeder, 3,5 gram keukenzout en 2,5 gram natriumbicarbonaat of natriumcitraat op in een liter koud kraanwater. Je kunt dit de hele dag door drinken, naast je andere vloeistoffen. Als het te zout smaakt, kun je een scheutje vruchtensap of siroop toevoegen, maar voeg dit toe aan de hele batch in plaats van in elk individueel glas. Je zou de smaak kunnen verbeteren door het in de koelkast te bewaren zodat het gekoeld is, het in te vriezen en remove- het te serveren als een slush of eraan te nippen door een rietje. De oplossing is slechts 24 uur houdbaar en alles wat je niet opdrinkt moet worden weggegooid. Vanwege het hoge suikergehalte in St Mark's solution mag het niet regelmatig worden ingenomen en als je een onderliggende aandoening hebt zoals diabetes, moet je eerst een arts raadplegen.



ST MARK'S SOLUTION

Een orale dehydratatie oplossing die u thuis kunt maken



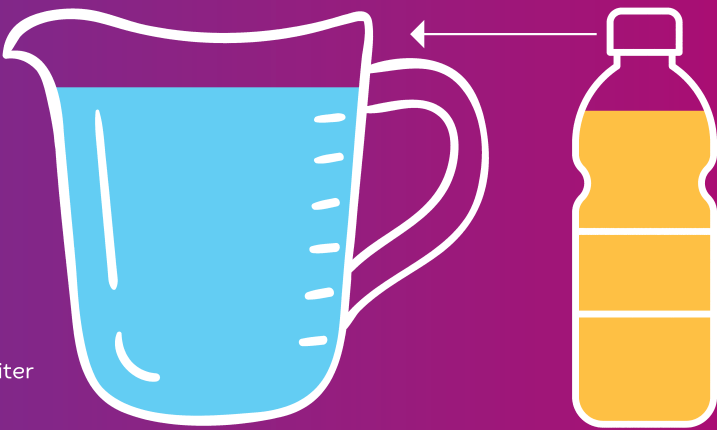
20 g (zes afgestreken lepels van 5 ml) glucose



2,5 g (een volle lepel van 2,5 ml) natriumbicarbonaat (zuiveringszout)



3,5 g (één afgestreken lepel van 5 ml) natriumchloride (zout)



Opgelost in 1 liter koud water

Er kan een kleine hoeveelheid siroop worden toegevoegd om de mix smakelijker te maken

7. <https://www.imperial.nhs.uk/~media/website/patient-information-leaflets/gastroenterology/st-marks-solution.pdf>

Hoe zit het met alcohol?⁸

Het drinken van alcohol, dat als diureticum ervoor zorgt dat je vaker moet plassen, leidt ook tot uitdroging. Als je een stoma hebt, kun je nog steeds van een alcoholische drank genieten, tenzij geadviseerd anders door je stomaverpleegkundige, arts of een andere zorgverlener. Wanneer je twee wijntjes, een paar biertjes of Gin & Tonic's nuttigt, is het net als voor je operatie, een goed idee om wat water te bestellen naast de drank.



8. <https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-advice/the-risks-of-drinking-too-much/>

Hoe uitdrogend is jouw favoriete drankje?



Bier
Bier heeft gemiddeld een hoog watergehalte en een alcoholpercentage van 4-8 procent. Dit lagere alcoholpercentage betekent dat het minder vocht afdrijvend is en dus minder snel uitdroogt.



Wijn
Wanneer je geniet van een glas wijn - rood, wit, of mousserend - drink je drankje met een alcoholpercentage van ongeveer 12-14 procent. Om je drankje minder uitdrogend te maken, kan je sodawater toevoegen aan witte wijn om zo een spritzer te maken, of meng je mousserende wijn met sinaasappelsap om een Buck's Fizz te maken.



Sterke drank
De meeste standaard gedistilleerde dranken hebben een alcoholpercentage van 30-40 procent, en soms meer. Als je van zuivere sterke drank houdt: hoe lichter hoe beter, aangezien donkere gedistilleerde dranken zoals whisky en cognac grote hoeveelheden Congeners bevatten, zoals tannines en acetaldehyde, die uitdrogen.



Mixdrankjes/cocktails
Het verdunnen van je sterke drank met mixers zoals tonicwater, cola, limonade of vruchtensap zal minder uitdrogend zijn dan het puur drinken van je sterke drank.

Eén standaard drankje (10mg van pure alcohol)



=



100ml meer urine dan de drank

Alcohol droogt je lichaam uit doordat je meer urine produceert

Geen enkele alcoholische drank hydrateert, maar hoe lager het alcoholpercentage, hoe minder het vocht afdrijvend werkt. Dat betekent dat het kiezen van een drankje met een lager alcoholpercentage helpt om het risico op uitdroging te minimaliseren.

DRINK BEWUST⁸

Het wordt aanbevolen om niet meer dan 14 eenheden alcohol per week te drinken, verspreid over 3 dagen of meer. Dat zijn ongeveer 6 middelgrote (175 ml) glazen wijn of 6 pinten bier (4%). Er bestaat geen volledig veilig drinkniveau, maar als je je aan deze richtlijnen houdt, verklein je het risico dat je je gezondheid schaadt.

Volg het medische advies dat je hebt gekregen met betrekking tot je stoma. Vraag bij twijfel je arts of stomaverpleegkundige om raad.

De beste hydratatie tips in een oogopslag



Met deze tips kun je uitdroging een stap voor blijven.

- Drink vaak maar niet te veel in één keer. Stel elk uur een alarm in op je telefoon of horloge om je eraan te herinneren om een glas water te drinken.
- Neem altijd een drankje mee als je uitgaat. Ga er nooit vanuit dat je een drankje kunt kopen. Wees voorbereid en neem er een mee.
- Wacht niet tot je dorst hebt. Dan ben je al uitgedroogd. Blijf dit een stap voor en houd je lichaam gehydrateerd en gezond.
- Bij warm weer of als je aan het sporten bent, in het verstandig extra vocht inname in te plannen.
- Onthoud dat water alleen misschien niet genoeg is. Denk aan je elektrolyten.
- Onthoud altijd dat als je je ergens zorgen over maakt, bijvoorbeeld de kleur van je urine of als je stoma werkt niet goed, neem dan contact op met je stomaverpleegkundige of huisarts.

Notities



©2024 Convatec®/™ alle handelskenmerken zijn eigendom van hun respectieve eigenaars