

Voedingsadvies bij diarree

Diarree is een hele dunne ontlasting die meerdere keren per dag plaatsvindt. Diarree kan plotseling ontstaan en snel weer overgaan of juist lang duren.

Diarree kan een gevolg zijn van een voedselinfectie, stress, voedselovergevoeligheid, een onderliggende ziekte of het gebruik van bepaalde medicijnen.

Om uitdroging te voorkomen krijgen mensen met diarree het advies 2 tot 3 liter per dag te drinken. Het is verder verstandig gewoon gezond te blijven eten, zodat je voldoende vezels binnenkrijgt. Vezels binden het vocht in de ontlasting en helpen daardoor de diarree te verminderen.

Omschrijving

Bij diarree heeft iemand meerdere malen per dag waterdunne ontlasting. Meestal gaat diarree na een tijdje vanzelf weer over. Het is raadzaam om naar de huisarts te gaan als er sprake is van hoge koorts, bloed of slijm in de ontlasting, heftige buikpijn, suffigheid, als je weinig plast of als de diarree langer dan een paar dagen aanhoudt.

Oorzaken van diarree

- Diarree kan plotseling ontstaan en enkele dagen duren of langdurig (chronisch) zijn. Diarree kan verschillende oorzaken hebben.
- Buikgriep. Een virus is de veroorzaker van buikgriep. Zo'n virus wordt overgedragen tussen mensen.
- Een voedselinfectie.
- Het gebruik van bepaalde medicijnen, zoals antibiotica of laxeremiddelen.
- Psychische spanningen of nervositeit. Hierdoor passeert de ontlasting sneller dan normaal door de darm, waardoor er minder water onttrokken kan worden in de dikke darm.
- Een voedselallergie of -intolerantie, zoals koemelkallergie, lactose-intolerantie of coeliakie (glutenintolerantie). Voor mensen die hier last van hebben gelden specifieke voedingsadviezen.
- Aandoeningen van het maagdarmkanaal, zoals chronische ontstekingen of het prikkelbare darmsyndroom.
- Overloopdiarree. Sommige mensen denken dat ze diarree hebben, terwijl ze eigenlijk last hebben van verstopping. Dunne ontlasting lekt dan weg langs de harde ontlasting die verstopping veroorzaakt.

Verkeerd voedingspatroon als oorzaak van dunne ontlasting

Wanneer de ontlasting een slappe brij is, is dat niet meteen diarree. Slappere ontlasting komt in veel gevallen door een verkeerd voedingspatroon. Het eten van te weinig vezels speelt een belangrijke rol. Vezels worden niet verteerd in de dunne darm maar komen in z'n geheel in de dikke darm terecht. Daar dragen ze bij aan een goede stoelgang door de ontlasting volume te geven, de darmbeweging te stimuleren en door vocht te binden waardoor de ontlasting steviger wordt.

Ook een hoge inname van cafeïne houdende dranken (zoals koffie), fructose en bepaalde zoetstoffen zoals sorbitol, xylitol en maltitol kan in sommige gevallen leiden tot wat dunnere ontlasting.

Oorzaken van diarree bij peuters

Naast de hierboven beschreven oorzaken, is het drinken van veel vruchtensap bij peuters een veel voorkomende oorzaak van diarree. Onverdund en helder vruchtensap is namelijk moeilijk te verteren voor peuters. Ook krijgen peuters soms te weinig vezels of te weinig vet binnen, waardoor het eten te snel door het spijsverteringssysteem gaat.

Voedingsadvies

Bij plotselinge kortdurende diarree is meestal geen behandeling nodig. Het gaat binnen 1 dag tot een paar dagen vanzelf over. Ga bij aanhoudende diarree altijd naar de huisarts. Het is belangrijk dat hiervan de oorzaak gevonden wordt: alleen in dat geval kan een gerichte behandeling plaatsvinden.

De volgende algemene adviezen gelden bij diarree:

- Eet gewoon waar je trek in hebt. Probeer zo gezond mogelijk te blijven eten, eventueel in kleinere porties. Speciale voedingsmiddelen zijn niet nodig. Vroeger werd gedacht dat witbrood en beschuit stoppend werken, maar dat klopt niet.
- Drink veel om uitdroging te voorkomen. Drink steeds kleine hoeveelheden, 2 tot 3 liter per dag. Drinken is extra belangrijk als je ook overgeeft of koorts hebt, je verliest dan extra veel vocht. Water, thee, bouillon of verdund vruchtensap zijn geschikt. Heldere sappen zoals appelsap, perensap en druivensap zijn minder geschikt omdat de hoeveelheid fructose die daarin zit voor sommige mensen juist laxerend werkt.
- Eet veel vezels. Vezels in de darmen houden de ontlasting soepel en geven volume. Ze nemen water op en zorgen zo voor een stevigere ontlasting. Goede keuzes hiervoor zijn groente, fruit en volkorenproducten zoals volkorenbrood, havermout, volkorenpasta en zilvervliesrijst.

- Gebruik geen diarreeremmers bij plotseling optredende diarree. Op die manier kan de mogelijke veroorzaker, zoals een bacterie of parasiet, juist niet via de ontlasting het lichaam verlaten.
- Bij de apotheek is een speciale oplossing (ORS) te krijgen om naast vocht ook mineralen weer aan te vullen.

Het belang van hygiëne bij diarree

Diarree ontstaat meestal via drinken of eten dat besmet is met virussen of bacteriën. Daarom is het van belang extra goed op hygiëne te letten bij het maken van eten.

Je kunt ook besmet raken door direct of indirect contact met ontlasting van iemand die diarree heeft. Handen moeten daarom goed gewassen worden na een toiletbezoek en voor het eten. Het advies is om gebruikt eet- en drinkgerei goed af te wassen. Op reis kan dit extra belangrijk zijn.

Meer informatie

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben dan kunt u contact opnemen met de diëtisten van het Maasziekenhuis. U kunt op werkdagen tijdens kantooruren contact opnemen met 0485-845226. U kunt uw naam, geboortedatum en telefoonnummer op het antwoordapparaat inspreken. U wordt door één van de diëtisten teruggebeld.

Als u onder behandeling bent van de diëtist, kun u haar ook per email bereiken: dietetiek@pantein.nl. Vergeet niet uw naam en geboortedatum te vermelden.