

Voedsel, hygiëne en medicatie adviezen voor patiënten met Crohn en Colitis Ulcerosa

U heeft een chronische darmaandoening (ziekte van Crohn of Colitis Ulcerosa) en u gaat binnenkort op vakantie. Het is belangrijk dat u voorzichtig bent met voedsel en water zodat u geen infectie oploopt. In deze folder leest u tips en adviezen.

Voedselinfectie definitie

Een voedselinfectie is een ontsteking van de maag en darmen. Deze infectie kan ontstaan als u iets eet of drinkt dat besmet is met een bacterie, virus of parasiet. Belangrijke symptomen zijn braken, buikkrampen, bloederige diarree en koorts. Mocht u last krijgen van deze symptomen, dan dient u contact op te nemen met een arts. Een voedselinfectie is besmettelijk.

Voorkomen van een voedselinfectie

Er gelden algemene adviezen om een voedselinfectie te voorkomen, hierbij is goede hygiëne van belang. Adviezen zijn:

- Drink geen water uit de kraan.
- Drink alleen water en dranken uit flessen waarvan de sluiting nog goed is.
- Gebruik in dranken geen ijsblokjes.
- Koop geen eten op straat, tenzij het voor uw ogen wordt bereid.
- Pas op met salades en ongekookte groente.
- Eet alleen verpakt ijs, schepijs kan namelijk ook met kraanwater bereid zijn.
- Handen wassen na een toiletbezoek en voor het eten.
- Wees voorzichtig met vlees, vis en schaaldieren.
- Eet geen koud vlees of kip-, vlees of visgerechten die niet goed gaar zijn.
- Het eten in het buitenland kan soms vetter en scherper gekruid zijn dan u thuis gewend bent.
- Eet geen rauwe groenten of salades, tenzij u ze zelf bereid heeft of het gewassen is met water uit een fles.
- Schil uw fruit zelf.
- Gebruik schoon keukengerei en houd rauwe en bereide producten van elkaar gescheiden.
- Bewaar levensmiddelen die gekoeld moeten worden niet langer dan twee uur buiten de koeling.

Adviezen bij diarree

Mocht u toch een voedselinfectie oplopen en last krijgen van diarree, dan is het van belang dat u niet uitdroogt en goed blijft drinken: drie tot vier liter water per dag. Door diarree en overgeven verliest het lichaam namelijk veel vocht. Eventueel kunt u O.R.S. innemen. Dit bestaat uit mineralen en glucose en voorkomt dat u uitgedroogd raakt.

Over het algemeen gaat een voedselinfectie vanzelf over. Wacht dus rustig af en eet wanneer u weer trek krijgt. Mocht u toch tekenen van uitdroging vertonen, neem dan contact op met een arts. Uitdroging kunt u herkennen aan niet of weinig plassen, donkere urine, koude armen en benen, dorst, een droge mond, en diepliggende ogen.

Als u diarree krijgt door een voedselinfectie in een niet westers land, start dan meteen met antibiotica als u hiervoor een recept heeft meegekregen. Maak de kuur volledig af.

Medicatiegebruik op vakantie

Als u op vakantie gaat en medicatie gebruikt, zijn er een aantal zaken waar u op moet letten:

- Zorg voor een goede reisverzekering en lees nauwkeurig uw polis.
- Vaak worden de kosten die u tijdens de reis maakt vanwege een al bestaande aandoening, niet gedekt. Controleer dus goed van tevoren waar u wel en niet voor verzekerd bent en sluit zo nodig een aanvullende verzekering af.
- Zorg voor een medicijnenpaspoort. Hierin staan al uw medicijngegevens en ook informatie in het Engels. Met dit paspoort kunt u ook bij de douane verklaren dat u de medicijnen meeneemt voor eigen gebruik. Het paspoort is verkrijgbaar bij uw apotheek.
- Zorg ervoor dat u voldoende medicatie meeneemt op vakantie, inclusief originele verpakking en bijsluiter.
- In het buitenland zijn niet altijd dezelfde medicijnen verkrijgbaar, dus zorg dat u de stofnaam weet.
- Verdeel de medicatie over uw gewone bagage en handbagage. Hiermee voorkomt u problemen, mocht u vertraging oplopen of uw bagage kwijtraken.
- Zorg dat u een recept bij u heeft van medicijnen die in noodgevallen onmisbaar zijn, zoals prednison.
- Pas op met hoge temperaturen. Zetpillen kunnen namelijk smelten bij een te hoge temperatuur.
- Mocht u een verre reis gaan maken waarbij inentingen nodig zijn, overleg dit dan eerst met uw behandelend specialist. Bepaalde medicatie kan ervoor zorgen dat inentingen niet goed werken of niet gegeven mogen worden.
- Vraag op de plaats van bestemming om informatie over de telefoonnummers van artsen, ziekenhuizen en apotheken.

- Zorg eventueel voor een woordenboekje, mocht u iets moeten vertalen (klachten en dergelijke).
- Houd rekening met tijdsverschillen, blijf uw medicatie op dezelfde tijdstippen innemen.
- Neem altijd het telefoonnummer van uw behandeld arts in Nederland mee, deze kan dan bij problemen gebeld worden.

Zonnen

Lees voordat u gaat zonnen goed de bijsluiter om te zien of u veilig kunt zonnen. Bepaalde medicatie kan de huid gevoeliger maken voor zonlicht, waardoor een huidreactie kan ontstaan. Een aantal geneesmiddelen kan in combinatie met zonlicht een allergische reactie geven. Dit is ook het geval bij het gebruik van een aantal antibiotica. Als u prednison of azathioprine gebruikt, dient u op te passen met te veel zon.

Contact

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen.

- Bij dringende vragen kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek Interne Geneeskunde/Maag-darm-leverziekten, telefoonnummer 0485-84 53 60.
- U kunt ook een afspraak maken voor een bezoek aan de IBD verpleegkundige via de polikliniek Interne Geneeskunde/Maag-darm-leverziekten, telefoonnummer 0485-84 53 60.
- Voor niet dringende vragen mag u ook mailen met vermelding van uw naam en geboortedatum naar mdlverpleegkundige@pantein.nl. Uw email wordt binnen twee werkdagen beantwoord.

Samenwerking Travel Clinic RadboudUmc

Gaat u naar de (sub)tropen voor korte of lange tijd, voor werk of vakantie? Iedereen is welkom bij de Radboud Travel Clinic voor advies, vaccinaties, gezondheidsverklaringen en/of een recept voor malaria, hoogtezieke en/of antibiotica (op indicatie). Meer informatie vindt u op de website: www.radboudumc.nl/radboud-travel-clinic