



Diarree

Diarree is een dunne, waterige ontlasting, meerdere keren per dag. Hierdoor verliest u extra vocht en zouten. Als diarree samengaat met koorts, misselijkheid en braken, dan is de kans op uitdroging groter.

Diarree ontstaat meestal door een infectie met een virus of bacterie. Dit is bekend als buikgriep. Ook kan diarree ontstaan door het eten of drinken van voedsel en/of dranken die besmet zijn met bacteriën.

Hygiëne maatregelen

Heeft u, of een gezinslid diarree, let dan extra goed op de hygiëneregels.

- Was uw handen regelmatig. In ieder geval na toiletbezoek, na hoesten, niezen of het snuiten van uw neus, voor en tijdens de bereiding van eten en voor het eten. Gebruik hierbij vloeibare zeep.
- Droog uw handen bij voorkeur af met papier, zoals van een keukenrol.
- Neem elke dag een schone vaatdoek, keukendoek en theedoek.
- Laat geen eten klaarmaken door iemand die buikgriep heeft.
- Hou alles goed schoon (vooral het toilet).

Verliezen aanvullen

Lukt het niet om min of meer gewoon te eten en te drinken, dan kunt u de verliezen van vocht en mineralen aanvullen met een rehydratievloeistof (ORS-drank). Dit zijn zakjes poeder met zouten en glucose in een specifieke verhouding waardoor de opname optimaal is. ORS is te koop bij apotheek of drogist.

U kunt ook zelf een rehydratievloeistof maken: meng 1 liter water uit een fles zonder prik met 1 afgestreken theelepeltje keukenzout en 3 afgestreken eetlepels glucose (te koop



bij apotheek of drogist, bijvoorbeeld dextropur). Voeg eventueel voor de smaak enkele druppels citroensap toe.

Medicijnen?

Bij buikgriep worden medicijnen niet vaak voorgeschreven, omdat deze het genezingsproces niet versnellen. Ook wordt buikgriep vaak veroorzaakt door een virus, en is dus ongevoelig voor antibiotica.

U kunt eventueel wel een diarreeremmer gebruiken: loperamide (Diacure[®], Imodium[®]). Dit is zonder recept te koop bij apotheek of drogist. Volg de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Let op:



Actieve kool (Norit[®]) werd weleens gebruikt bij diarree. Er is geen gunstig effect van actieve kool bij diarree aangetoond. Bovendien vermindert het de werkzaamheid van de medicijnen. Gebruik dit middel dus nooit!

Als u veel vocht verliest door diarree (en/of braken), loopt u gevaar uit te drogen. Hierdoor kan nierschade ontstaan of verergeren. Overleg met uw arts wat u bij dreigende uitdroging moet doen met de plastabletten, bloeddrukverlagende medicijnen, metformine en/of kaliumbinders.



Tekenen die op uitdroging wijzen zijn:

- niet of nauwelijks plassen (uiteraard alleen als u voor die tijd wel urineproductie had)
- diepliggende ogen
- droge mond
- lusteloosheid
- een droog aanvoelende huid zonder veerkracht
- neiging tot flauwvallen

Wel of niet eten?

Buikgriep gaat vaak samen met een verminderde eetlust. Toch is het niet goed om te gaan vasten. Hoe sneller u een goede voeding gebruikt, hoe sneller u herstelt. Het advies om bij diarree alleen beschuit met slappe thee te gebruiken is achterhaald. Eet gewoon waar u trek in heeft. Bruin brood of volkorenbrood is beter dan witbrood omdat het veel meer vezels bevat. Deze vezels werken als een soort spons en ze dikken de ontlasting in.

Wanneer naar de dokter?

Diarree gaat vaak na een aantal dagen vanzelf over.

Neem contact op met de dokter als:

- u verschijnselen van uitdroging heeft
- de diaree langer dan drie dagen duurt
- u zich suf voelt of verward wordt
- u een dag niet geplast heeft
- u voortdurend buikpijn heeft
- er bloed en/of slijm bij de ontlasting zit
- u langer dan drie dagen koorts heeft