

ALGEMENE RICHTLIJNEN BIJ DIARREE (BUIKLOOP) (voor volwassenen)

Bijna alle gevallen van acute diarree kunnen met dieet alleen behandeld worden.
Je neemt bijgevolg nooit op eigen initiatief geneesmiddelen in voor de behandeling van diarree.

Je kan voorkomen dat andere gezinsleden worden besmet door regelmatig en zorgvuldig je handen te wassen - in ieder geval na elk toiletbezoek - en als je met voedsel in contact komt .
Ook via speeksel kunnen de micro-organismen worden overgedragen .

Wanneer neem je toch best contact op met je huisarts ?

- als de diarree langer dan drie dagen blijft duren ondanks het volgen van de dieetrichtlijnen in deze folder.
- als er bloed, slijm of etter in de stoelgang is.
- als er tekens van uitdroging zijn: dorst en droge mond, duizeligheid en een droge,starre huid
- bij hoge koorst of erge buikpijn

P R A K T I S C H : Darmsparend dieet

oo

Veel drinken: 1,5 tot 2,5 per dag , doch steeds met kleine hoeveelheden.
Drink liefst: licht gesuikerde thee,cola, fijne groentenbouillon, wortelsoep, rijstwater, gewoon bronwater zonder belletjes of verdund appelsap (1 deel appelsap, 4 delen water).Niet uit de frigo
Zolang de diarree duurt moet je extra veel drinken! (om vochtverlies en evt uitdroging te voorkomen).

Best volgende produkten vermijden:

- ø vezels:- rauwe groenten; fruit ; bruin brood ; ui
- ø vetten:- vet vlees, vette vis, sausen, room, franse kazen
 - ei, chocolade en choco , mayonnaise ,gebak , boterkoeken
- ø bruisende drank, vruchtensap, koffie , alle koude dranken, ijskroom , alles uit de frigo
- ø kruiden en specerijen

Wat je wel mag eten:

- ø **meelstoffen**, maar restenarm: geroosterd wit brood; witte rijst ; deegwaren (zonder vette saus)
beschuiten met confituur of mager beleg
- ø **mager vlees** (wit van de kip, zonder vel, kalfs, runds- en paardenvlees)
bereid zonder vet bv gegrild
- ø **magere, gekookte vis** (tong, kabeljauw)
- ø magere yoghurt en andere **magere melkprodukten**
- ø geraspte **appel** ; evt compote van ongekookte appels (met mixer)
- ø gekookte groenten, bereid zonder vet en ui ,liefst **wortelen**

Recept voor rijstwater: laat 2 soeplepels rijst en 1 liter water koken gedurende 30 minuten. Giet door een zeef en voeg aan het rijstwater zout toe naar smaak.
Recept voor wortelsoep: laat 1/2 liter water koken met 250 g wortelen gedurende één uur. Daarna mixen en aanlengen tot 1/2 liter.
Dan nog even opnieuw laten doorkoken.

Zodra de diarree ophoudt mag je stilaan je normale voedingsgewoonten hernemen.
Ondertussen enkele dagen rusten of rustig-aan .