

DIARREE

- WAT IS DIARREE
- WAT KUNT U ZELF DOEN
- WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN
- WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN
- OP VAKANTIE: DIARREE VOORKOMEN



DIARREE

Iedereen heeft weleens last van diarree, ook wel buikgriep of voedselvergiftiging genoemd.

Heeft u last van diarree? Dan kunt u met de tips die u in deze folder vindt, en eventueel met een medicijn, de klachten bestrijden.

WAT IS DIARREE?

Diarree is een verstoring van het normale ontlastingspatroon. De poep bevat meer water dan gewoonlijk en u moet vaker naar het toilet.

Er zijn twee vormen diarree te onderscheiden:

- acute diarree;
- chronische diarree.

ACUTE DIARREE

Acute diarree wordt meestal veroorzaakt door een infectie. U heeft waterige ontlasting, moet veelvuldig naar het toilet, krijgt last van winderigheid en buikkramp en u voelt zich slap. Acute diarree gaat meestal vanzelf weer over, binnen 7 dagen.

Acute diarree wordt soms veroorzaakt door bepaalde medicijnen, zoals antibiotica. Wanneer u vermoedt dat de diarree samenhangt met het slikken van een medicijn, kunt u het beste uw huisarts raadplegen.

CHRONISCHE DIARREE

Duurt de diarree langer dan twee weken, dan is er sprake van chronische diarree. U heeft meer en dunne ontlasting dan normaal. Verder kunt u last hebben van gebrek aan eetlust, moeheid en gewichtsverlies.

Chronische diarree kán betekenen dat u een ziekte onder de leden heeft. U kunt in dit geval het beste contact opnemen met uw huisarts.

WAT KUNT U ZELF DOEN

Uw apotheker heeft bij diarree een aantal tips voor u.

LEEFREGELS EN ADVIEZEN

- Belangrijk is dat u extra let op hygiëne. Dit om te voorkomen dat u anderen besmet. Was goed uw handen na elk toiletbezoek of wanneer u een luier heeft verschoond.
- Bij diarree verliest u veel vocht. Om uitdroging te voorkomen, is veel drinken noodzakelijk. Water, thee, heldere soep of bouillon. Volwassenen moeten per dag minstens 1,5 liter drinken. Drink niet te veel achter elkaar, maar 1 kopje vocht per keer (dit is 100-150 milliliter). Voor kinderen geldt dat ze minstens 1 liter per dag moeten drinken. Om water in uw lichaam vast te houden, heeft u ook zout nodig. Daarom is het goed om bijvoorbeeld zoute crackers eten als u veel water of thee drinkt. In bouillon zit al voldoende zout.
- In principe kunt u bij diarree alles eten waar u trek in heeft en wat u kunt verdragen. U hoeft dus geen speciaal dieet te volgen. Zelfs bij heel dunnen diarree (ook wel 'waterdunne diarree' genoemd) kan uw lichaam nog de helft van de calorieën opnemen. Het beste kunt u regelmatig kleine porties eten.
- De anticonceptiepil kan minder betrouwbaar worden als u ernstige waterdunne diarree heeft. Vraag uw apotheker om advies. Hij kan u vertellen welke maatregelen u kunt nemen om problemen te voorkomen.

- Diarree kan de opname van onder andere lithium, digoxine en medicijnen tegen epilepsie in het lichaam verminderen. Vraag uw apotheker om advies.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Uw apotheek heeft een aantal medicijnen om de klachten te verminderen. Het grootste probleem bij diarree is uitdroging. De kans op uitdroging is het grootst bij baby's, bij mensen ouder dan 70 jaar en als de diarree samengaat met braken.

Het beste medicijn tegen uitdrogen is orale rehydratievloeistof (ORS). Dit is een oplossing van zouten en suiker in water. ORS vult het tekort aan zouten in het lichaam weer aan. Het poeder kunt u in Nederland gewoon aanmaken met kraanwater. Lees nauwkeurig de aanwijzingen in de productinformatie. De oplossing is in de koelkast 24 uur houdbaar.

Soms kan diarree erg lastig zijn. U heeft bijvoorbeeld een bus- of vliegreis voor de boeg. In dat geval kunt u loperamide gebruiken. Loperamide stopt de diarree binnen enkele uren. Het neemt niet de oorzaak van de diarree weg.

Loperamide is geschikt voor volwassenen en kinderen vanaf 8 jaar. Het mag niet worden gebruikt zonder overleg met een arts als u zwanger bent, koorts heeft of als er bloed in de ontlasting zit. Bij kinderen van 2 tot 7 jaar mag het alleen op voorschrift van de arts worden gebruikt. Gebruikt u loperamide alleen zolang u erg dunne ('waterdunne') diarree heeft, anders loopt u kans op een ernstige verstopping. U mag loperamide nooit langer dan twee dagen achtereen gebruiken.

WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN

In de meeste gevallen gaat acute diarree binnen een paar dagen vanzelf over. In een aantal gevallen kunt u beter meteen naar uw huisarts gaan.

- Bij algemene ziekteverschijnselen als koorts (meer dan 38 °C), bloed of slijm bij de ontlasting of aanhoudende buikpijn.
- Bij een verhoogd risico op uitdroging:
 - bij meer dan 6x per dag erg dunne ('waterdunne') diarree gedurende 3 dagen of langer (bij kinderen jonger dan 2 jaar of ouderen boven de 70 gedurende 1 dag of langer);
 - bij diarree en koorts gedurende 3 dagen of langer (bij kinderen jonger dan 2 of ouderen boven de 70 gedurende 1 dag of langer);
 - bij waterdunne, vaak voorkomende diarree met aanhoudend braken en weinig vochtinname;
 - bij gebruik van een medicijn dat het risico op uitdroging verhoogt.
- Bij uitdrogingsverschijnselen, zoals sufheid, verwardheid, gevoel flauw te vallen, weinig plassen, donkere urine.
- Als de diarree mogelijk wordt veroorzaakt door een bijwerking, bijvoorbeeld van een antibioticum.

Mensen die veel kans lopen om anderen te besmetten, kunnen ook het beste direct naar de huisarts gaan. Denk bijvoorbeeld aan mensen die werken in de horeca of in de verpleging.

OP VAKANTIE: DIARREE VOORKOMEN

Grote zorgvuldigheid bij de keuze van wat u eet of drinkt kan het risico op reizigersdiarree verminderen, maar niet helemaal uitsluiten. Uw apotheker heeft een aantal tips voor als u met vakantie gaat.

- Als u twijfelt aan de kwaliteit van het drinkwater, kunt u beter mineraalwater drinken. Verpakt vruchtensap, vers gekookt en weer afgekoeld water of thee zijn goede alternatieven.
- Was groente en fruit in schoon of gekookt water, of schil het fruit zelf.
- Zorg dat voedsel tegen vliegen is beschermd.
- Gebruik alleen ijsblokjes gemaakt van schoon water.
- Een aantal etenswaren kunt u beter laten staan:
 - schepijs uit een karretje langs de weg;
 - rauw of onvoldoende doorbakken vlees;
 - rauwe schelpdieren (zoals oesters).
- Als u zelf kookt, breng het voedsel dan snel aan de kook (100 °C) en laat het voldoende lang doorkoken.
- Was de vaat in heet sop en gebruik elke dag een schone droogdoek.
- Bewaar restjes alleen in de koelkast.
- En tot slot: was de handen goed met zeep en wrijf ze in met hand-alcohol na gebruik van het toilet, voor het koken en voor het eten.

Uw apotheker adviseert u loperamide en poeder voor orale rehydratievloeistof mee te nemen op reis. Twijfelt u aan de kwaliteit van het drinkwater? Los het poeder voor orale rehydratievloeistof (ORS) dan op in mineraalwater zonder koolzuur.

Raadpleeg een arts ter plekke als de diarree langer dan 4 dagen duurt of als u er erg veel last van heeft.

BELANGRIJK

- Acute diarree gaat meestal na een paar dagen vanzelf weer over. U hoeft er doorgaans alleen mee naar een arts als er risico is op uitdroging. Let extra op bij kinderen jonger dan 2 jaar en ouderen boven de 70.
- Bij diarree verliest u veel vocht, waarin zouten zitten. Het is belangrijk dat u veel drinkt. Hiermee voorkomt u uitdroging.
- U hoeft u niet aan een dieet te houden. Eet gewoon waar u trek in heeft en wat u kunt verdragen.
- De anticonceptiepil kan minder betrouwbaar worden bij ernstige, erg dunne ('waterdunne') diarree. Ook kan de opname van andere medicijnen in het lichaam worden verminderd. Vraag uw apotheker om advies.
- Wanneer u last heeft van diarree, kunt u in de apotheek om advies vragen. Uw apotheker kan u adviseren bij de keuze van een medicijn dat uw klachten vermindert. Als u een medicijn op recept van uw huisarts gebruikt, vraag dan bij uw apotheek voor de zekerheid na welk medicijn u het beste bij diarree kunt gebruiken.

LET OP!

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is.

In de apotheek kunnen ze u precies vertellen welke merknamen bij welke stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. In de apotheek kunt u de prijzen navragen.

Vraag over uw medicijnen? [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl)

Herzien juni 2020.

