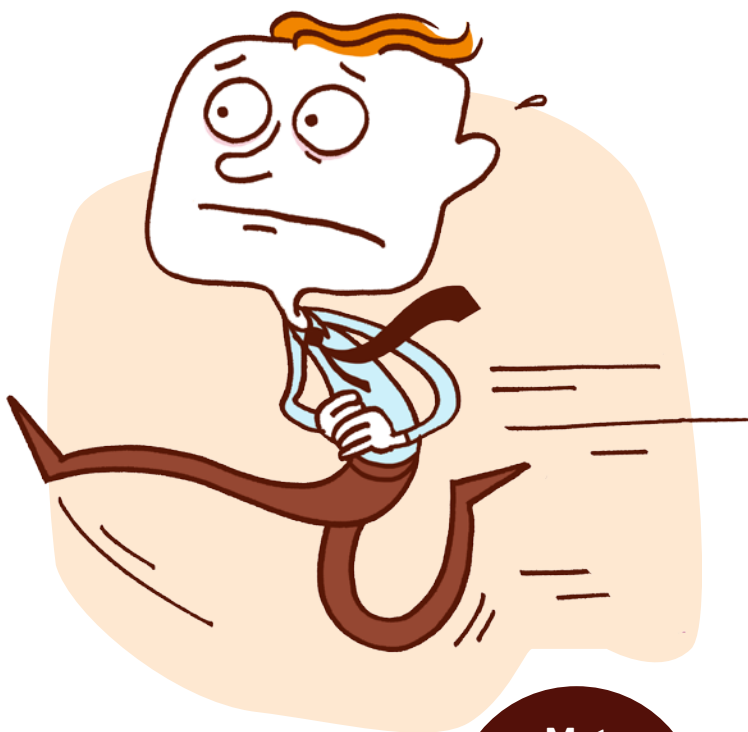
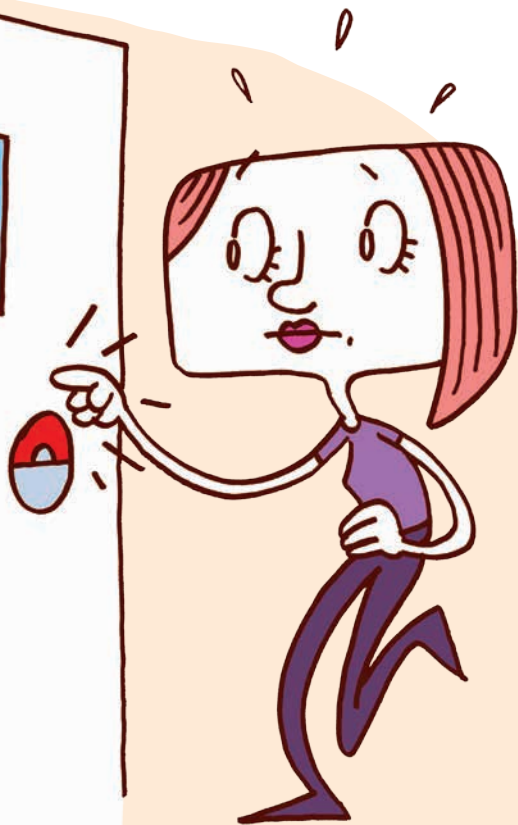


Diarree

*Waar komt het vandaan
en wat doe je eraan?*



**Met
nuttige
preventie-
tips!**



Wat is diarree?

Diarree is een **symptoom van een onregelde spijsvertering**: je darmen slaan op hol.

Normaal gezien schuift de voedselbrij langzaam door je darmen die er ondertussen vocht en voedingsstoffen aan onttrekken. Maar als je diarree hebt, wordt de darminhoud krachtig en veel te snel voortgestuwd, waardoor je lichaam niet genoeg vocht meer uit het voedsel kan opnemen. Je ontlasting wordt dan dun, waterig en ze komt vaker dan je gewoon bent.

Diarree kan gepaard gaan met buikpijn, krampen, winderigheid, misselijkheid, overgeven en soms ook koorts.

Diarree kan acuut of chronisch zijn. Een **acute diarree** duurt niet langer dan enkele dagen en gaat meestal vanzelf over. Houdt je diarree verschillende weken aan, dan spreken we over **chronische diarree**.

Wat zijn mogelijke oorzaken?

Besmetting door een virus, een parasiet of een bacterie. Denk maar aan het norovirus of aan de salmonellabacterie die kan voorkomen in bv. rauw vlees, eieren of rauwe melk(producten). Zo'n besmetting kan een maagdarminfectie (gastro-enteritis) veroorzaken. In de volksmond wordt dit ook wel "buikgriep" genoemd, hoewel het niets te maken heeft met een echte griep.

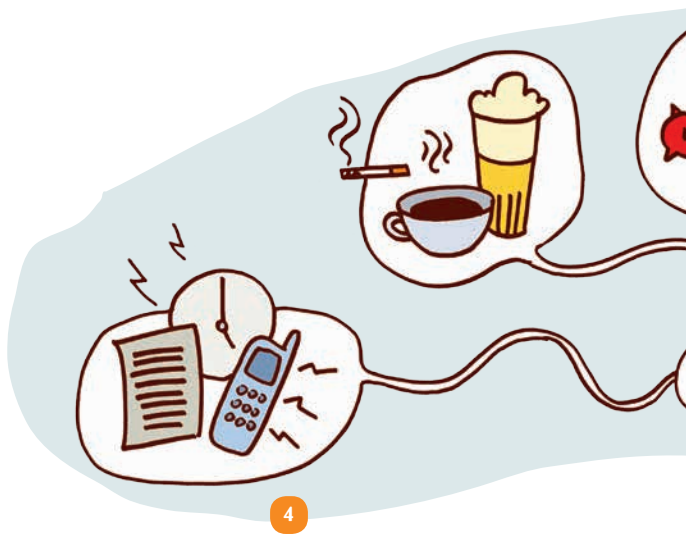
Een onevenwichtig voedingspatroon met bv. te veel cafeïne, zoetstoffen, suikers, alcohol en onvoldoende vezels. Vezels zorgen voor een goede darmwerking, nemen vocht op en maken zo de ontlasting steviger.

Voedselintolerantie. Sommige mensen kunnen bepaalde soorten voedsel niet verdragen. Bekende voorbeelden zijn **lactose-intolerantie** en intolerantie voor **gluten** (coeliakie).

Een slechte opname van koolhydraten of vetten kan ook tot diarree leiden.

Stress of spanningen kunnen de darmfunctie ontregelen.

Bepaalde medicijnen zoals o.a. antibiotica, maagzuurremmers of ontstekingsremmers kunnen als neveneffect diarree veroorzaken.



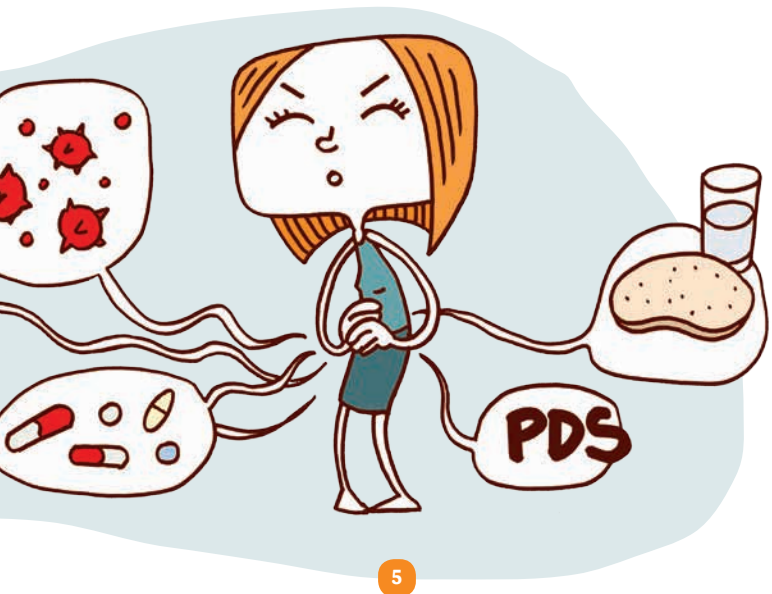
Ontstekingsziekten van de darm zoals de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa kunnen langdurige diarree veroorzaken.

Het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) gaat vaak samen met buikpijn en een wisselend ontlastingspatroon waarbij men de ene keer last heeft van verstopping en de volgende keer van diarree.

Chronische aandoeningen van de alvleesklier, lever of galwegen kunnen leiden tot een vette, dunne ontlasting.

Een overactieve schildklier kan de stofwisseling versnellen met diarree als gevolg.

Dit korte overzicht is zeker niet volledig. Diarree is een vaak voorkomend symptoom dat zeer uiteenlopende oorzaken kan hebben: van tijdelijk en onschuldig over chronische aandoeningen tot ernstige ziekten zoals darmkanker. Raadpleeg bij twijfel je arts!



Diarree kan besmettelijk zijn

Bij diarree als gevolg van een maagdarminfectie zijn de boosdoeners vaak **bacteriën of virussen**. Een besmetting valt nooit helemaal uit te sluiten. Infecties kunnen overgebracht worden door het eten en drinken van besmet voedsel of water en door contact met besmette oppervlakken of met zieken. Neem daarom de **hygiënetips** hieronder in acht:

- Was je handen na elk toiletbezoek en voordat je begint te koken of te eten.
- Maak oppervlakken die in contact komen met voedsel steeds goed schoon.
- Was voedsel zoals rauwe groenten en sla zorgvuldig.
- Laat voedsel door en door gaar worden.
- Bewaar voorraad en resten altijd in de koelkast.
- Vermijd contact met besmette mensen. Zieken gebruiken het best eigen handdoeken, lichaamsverzorgingsartikelen en een eigen toilet.
- Was beddengoed, handdoeken en besmet wasgoed van zieken op ten minste 60°C.
- Gebruik niet hetzelfde bord (of snijplank) voor rauw en gebakken voedsel.

Rauw vlees, zoals kip en varkensvlees bevat bacteriën die mensen ziek kunnen maken.

Dat gebeurt vooral wanneer de bacteriën zich op het voedsel hebben kunnen vermenigvuldigen doordat het te lang te warm bewaard werd. Als het vlees daarna niet goed wordt **doorbakken**, worden niet alle bacteriën gedood. Zo kan bijvoorbeeld een gezellige zomerse barbecue wel eens nare gevolgen hebben...



Reizigersdiarree

Naarmate het klimaat warmer en de hygiëne gebrekkiger is, vergroot de kans op ongewenste gasten in je binnenste. De plaatselijke bevolking is vaak bestand tegen kiemen die jouw darmen helemaal uit hun normale ritme halen. Schadelijke bacteriën scheiden dan in de cellen van de darmwand toxines uit die het ritme in je darm helemaal ontregelen. Hieronder enkele specifieke tips om reizigersdiarree te voorkomen:

Water

- Drink water uit flessen. Dat is overal te koop. Check of de dop nog verzegeld is.
- Poets ook je tanden met flessenwater.
- Mijd ijsblokjes die van kraantjeswater gemaakt kunnen zijn.
- Was groenten en fruit met flessenwater of gekookt water.

Voedsel

- Eet bij voorkeur gekookt of gebakken voedsel. Let op met rood vlees en onvoldoende gebakken kip, rauwe oesters, mosselen of andere weekdieren.
- Probeer uit te vissen of rauwe groenten goed en met zuiver water gewassen zijn.
- Eet geen vooraf geschild of ongeschild fruit. Fruit dat je niet kunt wassen, schil je best zelf.
- Ijs en schepijs van karretje langs de weg is niet altijd betrouwbaar. Voorverpakt ijs uit de winkel meestal wel.

Contact

- Hoe aardig ze ook zijn, streel liever geen (huis)dieren.
- Een desinfecterende gel voor je handen kan handig zijn op reis.



Wat kan je doen als je toch diarree krijgt?

- Drink voldoende water, liefst 2 tot 3 liter per dag. Het kan ook nuttig zijn om extra elektrolyten in te nemen. In de apotheek vind je een kant-en-klare samenstelling.
- Behandel je diarree met een geschikt middel zoals loperamide (bv. Imodium®).
- Zorg dat je nog voldoende voedingsstoffen opneemt. Je hoeft niet te diëten maar eet toch best wat soberder. Vermijd vette of romige ingrediënten.
- Wees matig met kruiden. Munt en koriander bijvoorbeeld kunnen de darm extra irriteren. Ook uien, look, pepers en paprika laat je best een tijdje achterwege.
- Vermijd alcohol en koffie: ze prikkelen je darmen.
- Wist je dat ook nicotine de stoelgang bevordert? Roken is nooit een goed idee, en al zeker niet als je diarree hebt.



Behandel je diarree

Sommige mensen denken dat diarree een soort van natuurlijke “ontgiftingskuur” is die indringers afdrijft en die je dus maar moet ondergaan. Dat klopt niet echt.

Diarree is geen verdedigingsmechanisme maar een symptoom. Als een diarree veroorzaakt wordt door virussen of bacteriën, verdedigt ons lichaam zich daar vooral tegen via het eigen afweersysteem. Niet de diarree, maar het immuunsysteem bestrijdt ziektekiemen.

Diarree is **vervelend, droogt je uit, verzwakt je** en brengt je normale darmflora uit evenwicht.

Neem een **middel tegen diarree** zoals loperamide (bv. Imodium®) om het normale ritme van je darmen te herstellen, het vochtverlies te stoppen en je comfort te verbeteren.

Extra aandacht voor diarree bij kinderen

Kinderen kunnen het verlies van vocht en elektrolyten door diarree minder goed overwinnen dan volwassenen.

Het is dan ook zeer belangrijk om voor een **vroegtijdige compensatie van vocht en elektrolyten** te zorgen.

In de apotheek bestaan er kant-en-klare elektrolytmengsels speciaal voor kinderen. Kinderen vanaf 6 jaar mag je ook een **middel tegen diarree** zoals loperamide (bv. Imodium®) geven.

Imodium® Instant (loperamide) is een geneesmiddel. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 6 jaar. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker.

© 2017 Johnson & Johnson Consumer NV. BE/IM/17-2046

Wanneer zoek je best een arts op?

Je moet vermijden dat je klachten té ernstig worden of dat je met diarree blijft rondlopen. Ga zeker naar je arts wanneer:

- Het gaat om een kind **jonger dan 6 jaar**.
- Je meer dan **38° koorts** krijgt.
- Je **bloed of slijmen** opmerkt in de stoelgang.
- Je tekenen van **uitdroging** vertoont. Dat merk je o.a. aan donkere urine, droge mond en tong, hartkloppingen, ingevallen ogen en een weinig elastische huid.
- De diarree afgewisseld wordt met **constipatie**.
- Je darm **pijnlijk** aanvoelt op één of meerdere plaatsen. Dit kan wijzen op een darmzweer. Een speciale behandeling is dan noodzakelijk.
- Je diarree **langer dan 2 dagen** blijft duren of vaak terugkomt.
- Je ernstige diarree krijgt na het nemen van antibiotica.



Imodium® Instant. Instant hulp bij diarree

Imodium® Instant is een handige smeltablet voor de behandeling van de symptomen van acute diarree. Je kunt het overal innemen zonder water en het smelt meteen weg op je tong. Imodium® helpt om het natuurlijke ritme van je darmactiviteit te herstellen. Het verhoogt ook de opname van water en elektrolyten, wat bijdraagt tot een sneller herstel.

Eerste dosis

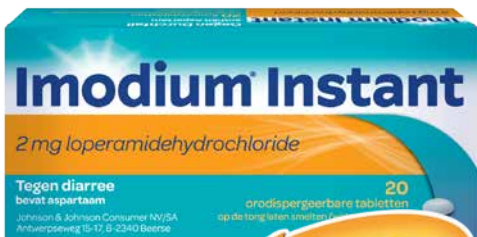
- Bij volwassenen: 2 smeltabletten.
- Bij kinderen vanaf 6 jaar: 1 smeltablet.

Daarna

- 1 smeltablet na elke losse stoelgang.
- Laat minstens 1 uur tussen 2 innamen en respecteer de maximale dosis

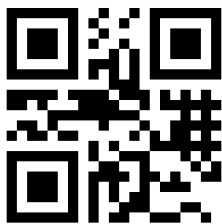
Maximale dosis

- 8 smeltabletten per dag.
- Bij kinderen maximaal 3 smeltabletten per dag.



Imodium® Instant (loperamide) is een geneesmiddel. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 6 jaar. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker.

© 2017 Johnson & Johnson Consumer NV. BE/IM/17-2046



Lees meer op www.imodium.be

Johnson & Johnson
CONSUMER NV