



Omschrijving

Diarree is een waterige, dunne ontlasting die vaker voorkomt dan een gewone ontlasting en al dan niet gepaard gaat met buikpijn, krampen en koorts. Probeer alvast notities te nemen met betrekking tot de stoelgang zoals:

- hoeveel keer per dag u diarree heeft,
- het uitzicht,
- de kleur,
- het tijdstip van optreden (bv. na de maaltijd),
- alsook de bijgaande symptomen.

Deze opmerkingen kan u meedelen aan uw arts, verpleegkundige of diëtist zodat deze u verder kunnen helpen.

Aanbevelingen

- Drink 1,5 à 2 liter per dag, bij voorkeur water of heldere vloeistoffen zoals sportdranken, soepen, bouillon en kruidenthee (cafeïnevrij).
- Neem **extra zout** in, want zout zorgt voor een betere opname van het vocht.
- Nuttig **vezelarme voedingsmiddelen** zoals witte pasta, witte rijst, wit brood, toast, beschuit, mager vlees zoals kalkoen of kip, magere vis.

- Eet **lichtverteerbare groenten** zoals wortelen, gestoofd witloof, bloemkool ...
- Vul het verlies van **kalium** aan met banaan en fondantchocolade.
- Nuttig kleine, frequente en vetarme maaltijden.
- Blijf eten want bij niet eten wordt er ook ontlasting gevormd.
- Wanneer u onder chemotherapie staat, is het gebruik van levende supplementen van lactobacillen zoals Enterol® niet aangewezen omwille van een verhoogd risico op lactobacil surinfecties en kathetersepsis.
- Gebruik Imodium® met een maximum van 8 comprimés per dag indien de diarree meermaals per dag voorkomt.
Vraag raad aan uw arts. Bij enige verbetering bouwt u de medicatie best af en schakelt u geleidelijk aan terug over naar de normale voeding.

Te mijden

- Laxerende en vezelrijke voeding zoals bruin brood, volkoren producten, peperkoek, fruit(sap), rabarber, pruimen, kiwi, rauwe groenten ...
- Vetrijke voeding zoals boter, gebak, vet vlees, vetrijke bereidingen, sauzen ...

- Prikkelende voeding zoals sterke kruiden; paprika, peper, sambal, pickles, ui, augurk ...
- Cafeïnerijke en gasvormende voedingsmiddelen zoals koolzuurhoudende dranken, kolen (met uitzondering van bloemkool), prei, koffie, sterke thee ...
- Alcohol.

Houd er rekening mee dat diarree pas als genezen wordt beschouwd als u 12 uur geen diarree meer heeft gehad.

Raadpleeg uw huisarts of specialist

Gelieve contact op te nemen met uw behandelende arts indien:

- diarree die langer dan twee dagen aanhoudt;
- bloed bij de ontlasting;
- diarree gepaard met misselijkheid en braken;
- diarree gepaard met koorts.



Contactgegevens

Dag 11 Dagziekenhuis onco en interne

Tel. 09 310 18 09

ZE 23 Ademhaling en oncologie

Tel. 09 310 18 23

Dieetafdeling

Tel. 09 310 14 64

Diarree
Nevenwerkingen
chemotherapie

Contactinfo

vzw AZ Alma

(Maatschappelijke Zetel)
Ringlaan 15
B-9900 Eeklo
tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele

Gentse Steenweg 132
B-8340 Sijsele-Damme
tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

