

## Geneesmiddelen

Geneesmiddelen om de diarree te stoppen worden eigenlijk afgeraden. Alleen in noodgevallen (bijvoorbeeld omdat je op reis gaat) kunt u loperamide nemen waardoor de ontlasting minder vaak komt. Dit mag hooguit twee dagen gebruikt worden, maar niet als er ook sprake is van koorts of bij kleine kinderen. Loperamide bevattende preparaten mogen tijdens de zwangerschap of bij het geven van borstvoeding uitsluitend op advies van een arts worden gebruikt.

Bij hevige diarree verliest het lichaam veel vocht, waardoor het risico ontstaat op uitdrogen. Dit kan gevaarlijk zijn. U kunt met ORS een speciaal drankje maken om uitdroging tegen te gaan. ORS is een oplossing van mineralen en suikers in water. Het drankje stopt de diarree niet. Door de juiste verhouding van suikers en mineralen nemen de darmen het water direct op. Voor de juiste dosering kunt u het schema op de bijsluiters raadplegen. Het is belangrijk dat de op de verpakking vermelde hoeveelheid water wordt gebruikt om het poeder of de bruistablet op te lossen. Het toevoegen van suiker of vruchtensap verbetert de smaak maar vermindert de effectiviteit.

## Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op [www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl).

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

# Diarree



**Wat kunt u er zelf aan doen?**

Vraag ons gerust om advies



altijd dichtbij

[www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl)



altijd dichtbij

[www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl)

# Diarree

Bij een verstoring van de spijsvertering kan diarree ontstaan. De ontlasting bevat meer water dan normaal, hierdoor wordt de ontlasting dun.

## Klachten en symptomen

Diarree is een dunne, waterige ontlasting die gepaard kan gaan met buikkrimp en braken. Soms ook met koorts. In ernstige gevallen van diarree wordt veel vocht verloren. Meestal gaat diarree na één of twee dagen vanzelf over, maar soms duurt het langer.

## Oorzaken

Acute diarree wordt meestal veroorzaakt door virussen of bacteriën. Deze komen het lichaam binnen door besmet water of besmet voedsel. Ook kunt u besmet worden door contact met iemand die diarree heeft.

Chronische diarree kan het gevolg zijn van een ontsteking in de dikke darm, een spijsverteringsstoornis of een infectie door wormen of bacteriën. Ook misbruik van laxerend middelen kan chronische diarree tot gevolg hebben.

Soms wordt diarree veroorzaakt door het gebruik van een nieuw geneesmiddel. De darmen moeten hier dan aan wennen. De diarree is dan van tijdelijke aard.

**Let op:** Door diarree kan het lichaam minder goed geneesmiddelen uit de darm opnemen, met als gevolg een verminderde werking van die geneesmiddelen.

Een voorbeeld hiervan is de verminderde werking van de anticonceptiepil. Uw Alphega apotheek kan u hierover meer informatie geven.

## Wanneer moet u een arts raadplegen?

- Wanneer de diarree (meer dan 8 x per dag) niet ophoudt
- Bij waterdunne diarree of diarree met koorts meer dan 38 °C. Bij kinderen jonger dan 2 jaar na 1 dag, bij volwassenen ouder dan 70 jaar na 1 dag. Alle andere leeftijden na 3 dagen
- wanneer de diarree niet na een week verbeterd is
- Bij diarree met aanhoudend braken en minimale vochtopname
- Bij weinig plassen, erge dorst, sufheid, verwardheid, gevoel flauw te vallen
- Bij reizigersdiarree met ernstig ziek zijn, koorts en bloed bij de ontlasting
- Bij diarree afgewisseld door obstipatie gedurende enkele weken
- Bij bloed en/of slijm in de ontlasting
- Bij voortdurende buikpijn
- Bij heftige buikpijn rond de navel of rechts onderin
- Wanneer de diarree mogelijk wordt veroorzaakt door een bijwerking

Heeft u diarree en komt u net terug van een reis rond de Middellandse Zee of een andere 'verre' bestemming, dan kan er sprake zijn van reizigersdiarree door een bacterie. Ook dan kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts.



## Hoe voorkomt u diarree?

Hygiëne is een goede voorzorg tegen diarree. Was daarom de handen na elk toiletbezoek of luierswisseling. Daarnaast is het verstandig groenten en fruit goed te wassen en eventueel te koken. In bepaalde streken in het buitenland kunt u beter geen kraanwater drinken. In zulke gebieden dient u ook voorzichtig te zijn met onverpakt consumptie-ijs en frisdrank, salades, ongeschild fruit en rauw voedsel. Verder kunt u in het algemeen beter geen vette maaltijden nuttigen.

## Wat kunt u er zelf aan doen?

Er is geen behandeling waardoor diarree sneller overgaat. Het is belangrijk dat u meer drinkt dan gewoonlijk om uitdroging te voorkomen. Drink iedere keer wanneer u waterige ontlasting hebt gehad een glas water of andere drank. Als u ook overgeeft is drinken extra belangrijk. Bij buikkrampen kan een warme kruik verlichting bieden. In principe mag u alles eten (bij voorkeur licht verteerbaar voedsel), waarin u trek heeft en wat verdragen wordt. Kleine porties en calorierijk voedsel zijn vaak het beste.

Omdat ontbijtkoek, karnemelk, stroop, zuidvruchten en sinaasappelsap laxerend werken, kunt u deze voedingsmiddelen beter niet gebruiken als uw diarree hebt.