

Diarrhee, buikgriep of waterige ontlasting

Wat is het?

Diarree is dunne, waterige ontlasting die vaker komt dan u gewend bent. Meestal gaat diarree na een of twee dagen vanzelf over, maar soms duurt het langer. Diarree kan samengaan met misselijkheid en overgeven, soms ook met koorts.

Waarom komt het?

Diarree wordt meestal veroorzaakt door virussen of bacteriën. Deze komen het lichaam binnen door inslikken van besmet water of besmet voedsel. U kunt ook besmet raken door contact met iemand anders die diarree heeft. De virussen of bacteriën veroorzaken een ontsteking van de darmwand. De darmwand kan dan minder vocht opnemen. Daardoor wordt de ontlasting dun.

Kan het kwaad?

Het is vervelend om diarree te hebben, maar het kan meestal geen kwaad. Wel verliest u veel vocht als u diarree heeft, zeker als u ook nog moet overgeven of koorts heeft. Als iemand te veel vocht verliest, kan het lichaam uitdrogen. Dat kan gevaarlijk zijn. Daarom moet u altijd extra drinken als u diarree heeft. Vooral baby's en ouderen kunnen snel uitdrogen.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Er is geen behandeling waardoor diarree sneller overgaat. Het is wel heel belangrijk dat u meer drinkt dan gewoonlijk om uitdroging te voorkomen.

- Drink een glas water (of een andere drank die u lekker vindt) elke keer dat u waterige ontlasting heeft gehad.
- Als u ook overgeeft, is drinken extra belangrijk. Drink niet teveel tegelijk, want dan kunt u daardoor weer overgeven. Neem daarom elke vijf tot tien minuten een klein beetje, bijvoorbeeld een of twee slokken of lepeltjes water of thee.

Ook al moet u na het drinken weer overgeven, u houdt altijd een beetje vocht binnen. Zodra het overgeven minder wordt, kunt u geleidelijk grotere hoeveelheden tegelijk gaan drinken. Dan hoeft u ook niet meer zo vaak te drinken.

- U kunt bij uw huisarts of apotheek eenvoudige middel als Dompiron tabletjes vragen Ook gember schijnt goed te helpen
- Bij hevige diarree kunt u een speciaal drankje maken om uitdroging tegen te gaan. U maakt dit met een speciaal oplospoeder (ORS-poeder) dat bij de apotheek of drogist te koop is. De Smaak hiervan is niet aangenaam. Isotone Sportdraken (Isostar etc) zijn minstens zo effectief. U kunt hiervan niet snel te veel drinken. Het verlies van kalium via de diarrhee kunt u vertragen met geprakte banaan.
- Als u geen zin heeft in eten is dat niet erg. U hoeft pas weer te gaan eten als u trek krijgt. Eet dan waar u zin in heeft, een speciaal dieet is niet nodig.
- Bedrust is niet nodig, maar als u koorts heeft en u zich ziek voelt, kan rust u goed doen.
- Was uw handen goed als u naar het toilet bent geweest en voordat u gaat eten of koken.
- Glazen, borden en bestek moet u na gebruik goed afwassen. Besmetting kan via speeksel plaatsvinden.
- Controleer of de handen en kleren van kinderen met diarree wel schoon zijn nadat zij naar de wc zijn geweest of een schone luier hebben gekregen. Ook moet u daarna uw eigen handen goed wassen.
- Pillen om de ontlasting te stoppen worden afgeraden. Deze versnellen de genezing niet. Alleen in noodgevallen (bijvoorbeeld omdat u op reis gaat) kunt u een medicijn (loperamide) nemen om te zorgen dat de ontlasting minder vaak komt. Gebruik dit hooguit twee dagen, maar niet als u ook koorts heeft of bij kinderen onder de acht jaar.

Wanneer naar de huisarts?

Neem bij diarree contact op met uw huisarts:

- als u suf of verward bent of de neiging heeft tot flauwvallen;
- als u voortdurend buikpijn heeft (ook tussen buikkrampen door);

- als u diarree heeft en elk slokje water weer moet overgeven;
- als u een dag niet meer heeft geplast;
- als er bloed of slijm bij de ontlasting zit;
- als u drie dagen achtereen hoge koorts heeft (39 graden of meer);
- als de diarree na een week niet minder is geworden.

Bij een kind jonger dan twee jaar dat diarree heeft, moet u direct contact opnemen met uw huisarts:

- als het kind suf wordt;
- als het aldoor blijft huilen en niet te troosten is;
- als het langer dan twaalf uur waterdunne diarree heeft;
- als het niet wil drinken;
- als het een dag niet meer plast;
- als het steeds overgeeft;
- als het ook hoge koorts heeft (39 graden of meer).

Mensen boven de 70 jaar met diarree moeten contact met de huisarts opnemen:

- als ze suf of verward worden of de neiging hebben tot flauwvallen;
- als ze voortdurend buikpijn hebben (ook tussen buikkrampen door);
- als ze langer dan 24 uur waterdunne diarree hebben;
- als ze koorts hebben;
- als ze elk slokje water weer uitbraken;
- als ze een dag niet meer hebben geplast;
- als ze plaspillen gebruiken;
- als er bloed of slijm bij de ontlasting zit.

Als de aandoening langer dan 10 dagen bestaat, als er bloed of slijm bij de ontlasting zit of de diarree is ontstaan na het eten van verdacht voedsel op risicovolle plaatsen zal de huisarts een ontlastingskweek laten uitvoeren.

© 2011, M.E. Leijne Uitgegeven in eigen beheer. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder onder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.