



Patiënteninformatie

Voedingsadvies bij peuterdiarree



Dieet met de 4 V's

Elk kind krijgt wel eens diarree, maar meestal heeft het er slechts enkele dagen last van. Een infectie met een virus of bacterie is meestal de oorzaak. Als de diarree langer dan 2 weken aanhoudt, is er sprake van chronische diarree. Vaak is hiervan geen specifieke oorzaak te vinden. Dan spreekt men van peuterdiarree.

Peuterdiarree is een aanslepende of chronische diarree zonder specifieke oorzaak die veel voorkomt bij gezonde kinderen tussen één en vier jaar. Peuterdiarree is een van de meest voorkomende vormen van chronische diarree bij gezonde jonge kinderen. Het gaat om waterdunne en soms slijmerige ontlasting met duidelijke resten van onverteerd voedsel. Een peuter met peuterdiarree moet overdag 4 tot 10 keer naar het toilet. 's Nachts is er geen ontlasting. Voor de rest is het kind gezond: het groeit goed en het ontwikkelt zich normaal, het is actief, eet normaal, heeft meestal geen buikpijn of andere klachten.

De behandeling bestaat vooral uit aanpassingen in de voeding. Met name de 4 V's moeten aangepast worden.

Deze staan voor:

1. Vruchtensappen

Het is aangeraden om zo weinig mogelijk vruchtensappen te geven. Deze bevatten veel fructose (suikers), die de diarree bevorderen. Vooral (helder) appelsap kan peuterdiarree in stand houden. Geef je kind liever gewoon water, soep en thee.

2. Vezels

Vezels absorberen vocht en vertragen de stoelgang. Zorg voor voldoende vezels met bruin brood, volkoren rijst, volkoren deegwaren, groenten en fruit (1 à 2 stuks per dag).

3. Vocht

Men geeft best minder vocht/drinken. Kinderen met peuterdiarree drinken soms erg veel en met name appelsap. 1 liter drinken per dag is meer dan genoeg.

4. Vet

Kinderen krijgen soms te weinig vet. Vet vertraagt de darmlediging en de stoelgangpassage. Voeding die relatief weinig vet en veel koolhydraten bevat, vergroot dan ook het risico op het ontstaan van peuterdiarree. Gebruik volle melk en volle melkproducten voor kinderen tot vier jaar. Smeer wat extra vet (plantaardige margarine) op de boterham en gebruik olie bij de bereiding van warme maaltijden.

Meestal verbeteren de klachten binnen 1 tot 2 weken na aanpassing van de voeding. Het ontlastingspatroon zal zich na verloop van tijd herstellen. Als de hoeveelheid voedingsvezels moet worden opgedreven kan het wat langer duren voordat de klachten over gaan. Juist dan is het belangrijk om minimaal 6 weken door te gaan met de aanpassingen in de voeding om het effect op de diarree te kunnen bepalen.

Blijft de diarree duren of komen er andere klachten bij, neem dan contact op met de arts.

Contact

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de pediatrie diëtisten. U kan ons bereiken op het telefoonnummer 014/44.45.09, elke weekday tussen 08.00u en 16.30u

-  Elke Mertens
-  Joke Vanhove
-  Ellen Thys
-  Lena Jacobs
-  Nele Van Hal

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout



V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout