

Dieet voor kinderen met diarree

Je kind heeft gebraakt en/of heeft diarree. Dit is een frequent probleem bij kinderen. Bij veelvuldige, waterige ontlasting wordt dit meestal veroorzaakt door een virus waaronder het rotavirus het meest bekende is. Gaat de diarree gepaard met bloed en slijmen, dan is vaak een bacterie de oorzaak, zoals salmonella. Het is dan zeker nodig de stoelgang te laten onderzoeken.

Het grote gevaar bij diarree is de uitdroging. Dit komt door de veelvuldige, waterige stoelgang, maar wordt nog erger als je kind braakt, koorts heeft of niet meer wil drinken.

Tekens van uitdroging zijn:

- niet meer plassen of droge pampers hebben. Je kind moet minstens drie natte pampers hebben op één dag.
- suf zijn, veel slapen, minder goed reageren.
- droge mond hebben, diepliggende ogen, ingevallen buikje.

Indien deze kenmerken aanwezig zijn, onmiddellijk terug contact opnemen!

Drinken

Veel drinken! Eten is minder belangrijk, als je kind maar drinkt.

Omdat bij diarree veel suiker en zout verloren gaat, kan dit gecompenseerd worden door:

- ORS: oplossen met water (hoeveelheid zie verpakking)
- Gastrolyte (banaan): oplossen met water (hoeveelheid zie verpakking)
- Suikerrijke dranken zonder gas:
 - » cola met klontje suiker (doet gas verdwijnen)
 - » thee met suiker/honing
 - » water met grenadine of roosvicee
 - » Aquarius of Oasis
 - » Verdunde appelsap: helft water, helft appelsap
- Bouillon
- Vermijd sinaasappelsap, gashoudende dranken!

Je kind moet de eerste dag minstens ml drinken.

Om uitdroging te voorkomen, moet bij iedere diarreepamper extra ml ORS/gastrolyte per keer gedronken worden.



Eten

Drinken blijft het belangrijkste. Indien je kind wil eten, mag hij/zij het volgend dieet volgen:

Ontbijt of middagmaal

- Beschuit of geroosterd brood, besmeerd met boter
- Beleg: confituur, magere smeerkaas, jonge hollandse kaas, magere vleeswaren zoals kippenwit, paardenvlees, magere ham, tong

Middagmaal

- Wortelsoep of bouillon.
- Gekookte groenten, gemixt met twee koffielepels boter. Voorkeurgroenten: wortelen, bloemkool, witloof
- Aardappelpuree of rijst

Tussendoortje/dessert

Soyapudding, yoghurt met witte suiker, banaan, geraspte appel, droge koek (zonder chocolade)

Rijstwater

Eén liter water en drie soeplepels rijst gedurende 30 min laten koken. De rijst zeven en het vocht terug aanvullen tot één liter water.

Voeding + medicatie

.....
.....

Indien je kind onvoldoende drinkt, alles uitbraakt of overvloedig diarree heeft, gelieve zo snel mogelijk de dienst kindergeneeskunde te contacteren.

Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van deze info toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust!

Je kan ons contacteren via:

- 03 380 20 90
- kinderafdeling.azvk@emmaus.be
- werkdagen tussen 8 en 18 uur.

Neem ook zeker een kijkje op onze website www.azvoorkempen.be. Je vindt er meer praktische informatie terug over je ziekenhuisfactuur, aanmelden en inschrijven in het ziekenhuis, parkeren ...

