

Voedingsadviezen bij functionele diarree (peuterdiarree)

Afdeling diëtetiek

Uw kind heeft functionele diarree, ook wel peuterdiarree genoemd. In deze folder vindt u informatie over functionele diarree en voedingsadviezen voor uw kind.

Wat is functionele diarree?

Functionele diarree is de benaming van een vorm van chronische diarree bij jonge kinderen, waarbij de oorzaak ligt in het voedingspatroon. Peuters kunnen lange tijd last hebben van diarree en buikklasten zonder dat zij andere klachten hebben of slecht groeien. Functionele diarree is één van de meest voorkomende vormen van chronische diarree. Het komt vooral voor bij kinderen tussen 1 en 4 jaar oud maar kan ook eerder beginnen en langer aanhouden. Kinderen met functionele diarree produceren meerdere keren (tot wel 10 keer per dag) brijachtige, soms waterdunne, stinkende ontlasting. De ontlasting bevat onverteerde voedselresten.

De behandeling

De behandeling van functionele diarree is een gezonde voeding met aandacht voor de zogenaemde 4 V's:

- vruchtensuikers
- vet
- voedingsvezels
- vocht

Vruchtensappen bevatten suikers die de diarree kunnen verergeren

Lange tijd werd gedacht dat vruchtensappen een stoppende werking hebben op diarree. Maar, vruchtensappen zoals appel-, bosvruchten- en druivensap, bevatten onder andere veel fructose (vruchtensuiker). Door een te grote hoeveelheid fructose kan juist diarree ontstaan. Probeer de hoeveelheid vruchtensap en limonades zoveel mogelijk te beperken.

Voldoende vet in de voeding

Vet vertraagt de voortgang van het voedsel door het maag-darmkanaal. Hierdoor blijft het voedsel langer in het maag-darmkanaal en is er meer tijd om hieraan vocht te onttrekken. Hierdoor wordt de ontlasting steviger. Jonge kinderen hebben in verhouding meer vet in de voeding nodig dan volwassenen. Smeer margarine op brood en gebruik bak en braadvet of olie voor de warme maaltijd. Kies volle melk(producten) in plaats van halfvolle/magere melk(producten).

Voedingsvezels zorgen voor vermindering van de peuterdiarree

Voedingsvezels binden het vocht in de darmen, waardoor de ontlasting steviger wordt. Hierdoor is voldoende inname van voedingsvezels belangrijk bij diarree. Vezelrijke voedingsmiddelen

zijn onder andere: groente, (gedroogd) fruit, volkoren/bruinbrood, aardappelen, volkorenpasta, zilvervliesrijst, peulvruchten, meergranen pap, zilvervliesrijstwafels, vezelrijke crackers, volkorenbeschuit/biscuit.

Vocht

Te grote hoeveelheden drinkvocht (meer dan 1½ liter per dag) kan een kind niet gemakkelijk verwerken. Kinderen tussen 1-4 jaar hebben dagelijks rond 1 liter vocht nodig. Oudere kinderen hebben tussen 1-1½ liter nodig. Water, melk en thee zijn goede voorbeelden.

Resultaat

De klachten verbeteren meestal binnen 1 tot 2 weken na het aanpassen van de voeding. Bij algemene infecties, zoals een middenoorontsteking of een infectie van het maag-darmkanaal kan diarree optreden. In dit geval blijft u doorgaan met bovenstaande adviezen. Het ontlastingspatroon herstelt zich gewoonlijk na verloop van tijd.

Uw vragen

Met vragen kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek. Dit kan telefonisch op werkdagen tussen 09:00 en 12:00 uur:

- locatie Alkmaar, telefoonnummer 072 – 548 3552
- locatie Den Helder, telefoonnummer 0223 - 69 6329

Op andere tijden kunt u een bericht inspreken op het antwoordapparaat. Spreek uw naam, de naam en geboortedatum van uw kind en uw telefoonnummer duidelijk in. We bellen u dan terug.

U kunt uw vraag ook mailen:

- locatie Alkmaar, dietetiek-alkmaar@nwz.nl
- locatie Den Helder, dietetiek-denhelder@nwz.nl