

Diarree bij kinderen



De **Maag Lever Darm Stichting** heeft deze brochure met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld in samenwerking met de **Nederlandse Vereniging van Maag-Darm-Leverartsen**. De brochure bevat algemene informatie, waaraan niet zonder meer medische conclusies voor een individuele situatie kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van uw eigen situatie, dient u dus altijd te overleggen met uw arts of een andere professionele hulpverlener. De Maag Lever Darm Stichting aanvaardt geen aansprakelijkheid voor mogelijke onjuistheid en/of onvolledigheid van de in deze brochure verstrekte informatie, terwijl evenmin aan de inhoud van deze brochure rechten kunnen worden ontleend.



De **Maag Lever Darm Stichting** is een onafhankelijke organisatie die zich inzet om maag-, darm- en leverziekten te voorkomen en te bestrijden en patiënten een betere kwaliteit van leven te kunnen bieden.



De **Nederlandse Vereniging van Maag-Darm-Leverartsen** is de wetenschappelijke beroepsvereniging van maag-darm-leverartsen. De vereniging wil onder andere de kennis over ziekten van de spijsverteringsorganen bevorderen.

Deze brochure valt onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel-GeenAfgeleideWerken 4.0 Internationaal-licentie (CC-BY-NC-ND).



Dit betekent dat het toegestaan is de brochure te delen (kopiëren, verspreiden en door te geven via elk medium of bestandsformaat), onder de volgende voorwaarden:

- 1 **Naamsvermelding:** de gebruiker dient de maker van het werk te vermelden, een link naar de licentie te plaatsen;
- 2 **NietCommercieel:** het werk mag niet gebruikt worden voor commerciële doeleinden;
- 3 **GeenAfgeleideWerken:** het veranderde materiaal mag niet verspreid worden als het werk is geremixt, veranderd, of op het werk is voortgebouwd;
- 4 **Geen aanvullende restricties:** geen juridische voorwaarden of technologische voorzieningen mogen toegepast worden die anderen er juridisch in beperken om iets te doen wat de licentie toestaat.

Inhoud

Diarree bij kinderen

Een verhaal uit de praktijk	4
Wat is diarree bij kinderen?	5
De spijsvertering	5
Wat is normale ontlasting?	7
Wat is diarree?	7
Wat zijn de klachten?	8
Wat zijn de oorzaken?	8
Wat kunt u als ouder doen?	11
Hoe kunt u acute diarree voorkomen?	12
Wat kan de arts doen?	14
Extra informatie of vragen?	15
Overzicht brochures	18

Een verhaal uit de praktijk

‘We hadden gezellig gebarbecued met de hele familie. ‘s Avonds werd mijn dochtertje plotseling ziek. Ze moest vreselijk overgeven en had alsmaar diarree. Van een vrolijke peuter veranderde ze in een klein zielig vogeltje. Ik had zó met haar te doen. Ik heb meteen de dokter gebeld. Die zei dat het belangrijk was haar vooral zoveel mogelijk te laten drinken. Ook moest ik haar laten eten waar ze trek in had. Als ze binnen een paar uur niet een beetje opknapte, moest ik hem meteen weer bellen. Gelukkig hield het overgeven snel op en werd de diarree na een tijdje minder. Met moeite dronk ze wat en viel toen in slaap. De volgende ochtend was ze slap en hangerig. ‘s Middags wilde ze een boterhammetje met jam. Daarna is ze snel opgeknapt. In het vervolg moeten we beter uitkijken met zo’n barbecue. Ik denk dat ze ziek is geworden van een worstje dat niet goed gaar was. Dat gebeurt ons geen tweede keer!’

In deze brochure krijgt u informatie over diarree bij kinderen. U kunt lezen wat de mogelijke oorzaken zijn, wat de klachten zijn en wat u er zelf aan kunt doen of wat de arts kan doen.

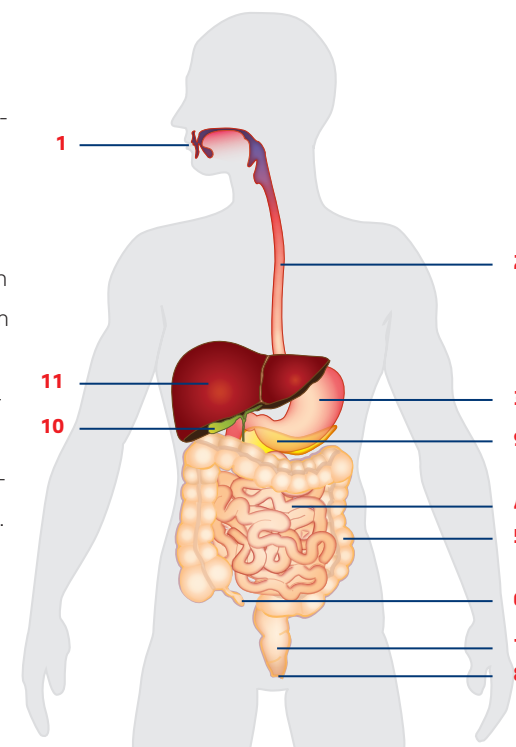
Wat is diarree bij kinderen?

Hieronder wordt eerst in het kort de werking van het spijsverteringsstelsel uitgelegd. Daarna krijgt u informatie over ‘normale’ ontlasting en over diarree.

→ De spijsvertering

Het verteren van voedsel wordt ook wel spijsvertering genoemd. Alle organen die samen zorgen voor de spijsvertering noemen we het spijsverteringsstelsel.

De spijsvertering begint in de mond. In de mond wordt voedsel fijngekauwd en vermengd met speeksel. Hierdoor kunt u het voedsel makkelijk doorslikken. In speeksel zitten stoffen die het voedsel helpen verteren. Zodra u voedsel doorslikt, komt het in de slokdarm. De slokdarm is in feite een soort transportkanaal. De spieren in de slokdarmwand duwen het voedsel naar de maag. Op de overgang van slokdarm naar maag zit een sluitspiertje. Dit gaat open als er voedsel vanuit de slokdarm de maag in gaat en sluit zich daarna weer. Hierdoor kan er minder gemakkelijk voedsel en maagsap terugstromen vanuit de maag in



Spijsverteringsstelsel

- 1 Mond 2 Slokdarm 3 Maag
4 Dunne darm 5 Dikke darm
6 Blinde darm 7 Endeldarm 8 Anus
9 Alveesklier 10 Galblaas 11 Lever

de slokdarm. Het sluitspiertje zorgt op deze manier voor eenrichtingsverkeer. In de maag wordt voedsel gekneet en vermengd met maagsap. Dit maagsap wordt door de maag aangemaakt en het bevat onder andere zoutzuur. Het zure maagsap bevordert de verdere vertering van het voedsel in de maag. Daarnaast vormt het zoutzuur een barrière tegen eventuele ziekmakende bacteriën die u met het eten binnenkrijgt. Daarna gaat de voedselbrij via de maaguitgang in kleine porties door naar de dunne darm. In het eerste deel van de dunne darm worden galvloeistof en alvleeskliersap toegevoegd aan de voedselbrij. Deze spijsverteringssappen zijn nodig voor de afbraak van vetten, eiwitten en suikers. In de dunne darm vindt het grootste deel van de voedselvertering plaats. Belangrijke voedingsstoffen worden via de wand van de dunne darm door het lichaam opgenomen. De dunne darm gaat over in de dikke darm. De dikke darm is ongeveer een meter lang en ligt als een soort 'hoefijzer' in uw buik: de dikke darm begint rechtsonder in de buik en loopt via een aantal bochten naar de linker onderbuik. De dikke darm onttrekt water en zouten aan deze dunne brij. Wat daarna overblijft is de normale vaste ontlasting. De ontlasting wordt door de dikke darm naar de endeldarm geduwd. Als er ontlasting in de endeldarm komt voelt u aandrang. De spijsvertering is voltooid als de ontlasting via de anus het lichaam verlaat.

→ Wat is normale ontlasting?

Ontlasting is licht- tot donkerbruin van kleur. Na het eten van bietjes of spinazie kan de ontlasting wel eens wat meer rood of groen van kleur worden. Dit komt door de kleurstoffen in deze groenten en is geheel onschuldig. Normale ontlasting is vrij soepel en smeutig. Als de ontlasting te veel water bevat, wordt het dun of brijachtig. Jonge kinderen hebben vaak brijachtige ontlasting. U hoeft zich daar geen zorgen over te maken.

Veel kinderen hebben elke dag ontlasting. Sommigen zelfs een paar keer per dag. Er zijn ook kinderen die niet zo vaak hoeven te poepen. Dit is allemaal 'normaal', want elk kind is anders.

→ Wat is diarree?

Bij zuigelingen en jonge kinderen komt diarree veel voor. We spreken van diarree als een kind enkele keren per dag dunne tot waterdunne ontlasting heeft. Soms gaat dit gepaard met buikpijn, koorts en afvallen.

We maken onderscheid tussen:

→ Acute diarree

Heeft uw kind nooit diarree en plotseling wel, dan kan er sprake zijn van acute diarree. Acute diarree gaat vaak samen met buikkrampen en braken. Acute diarree duurt niet langer dan 2 weken en wordt vaak veroorzaakt door een darminfectie.

→ Chronische diarree

Heeft uw kind langer dan 2 weken diarree, dan is er sprake van chronische diarree. Chronische diarree kan veroorzaakt worden door een onderliggende ziekte. Bij chronische diarree heeft uw kind ook andere klachten, zoals vermoeidheid, slechte eetlust en gewichtsverlies.

Wat zijn de klachten?

Klachten bij diarree kunnen zijn:

- waterdunne poep;
- vaak moeten poepen;
- moeite om de ontlasting op te houden;
- een lichte kleur en zurige geur van de ontlasting;
- buikkrampen;
- misselijkheid en braken;
- algemeen ziektegevoel;
- soms koorts.

Soms heeft een kind meerdere keren per dag vegen of zelfs ontlasting in het ondergoed. Veel mensen denken dan dat het kind diarree heeft. Maar eigenlijk is het tegenovergestelde aan de hand. Het kind heeft dan namelijk last van verstopping. Een grote prop ontlasting zit vast in het laatste stukje van de darm. Langs deze prop lekken kleine beetjes dunne poep weg. Dit heet daarom ook wel overloopdiarree.

Wat zijn de oorzaken?

Diarree bij kinderen kan verschillende oorzaken hebben. Hierna volgen de meest belangrijke oorzaken:

→ Een plotselinge darminfectie (gastro-enteritis)

Acute diarree ontstaat meestal door besmetting met virussen, bacteriën of parasieten. Bij jonge kinderen zijn virussen de belangrijkste boosdoeners. Virus-infecties zijn heel besmettelijk. Ze kunnen bijvoorbeeld gemakkelijk worden opgelopen op het kinderdagverblijf.

In rauw vlees, zoals kip en varkensvlees, zitten bacteriën waarvan mensen ziek kunnen worden. Vooral met barbecueën kan het misgaan. Het vlees wordt vaak lange tijd te warm bewaard. Hierdoor kunnen de schadelijke bacteriën in aantal toenemen. Als het vlees vervolgens niet goed wordt doorbakken, worden niet alle bacteriën gedood. Het gevolg van de gezellige barbecue is dan een darminfectie met buikpijn en diarree. De *Campylobacter jejuni* bacterie is in Nederland de belangrijkste veroorzaker van darminfecties. Vooral zomers veroorzaakt deze bacterie veel diarree en buikkrampen bij zowel kinderen als volwassenen.

In het buitenland hebben kinderen meer kans op diarree. De hygiëne is er soms minder, het kan er warm zijn en er zijn andere virussen, bacteriën en parasieten dan thuis. De darmen kunnen daardoor gemakkelijk van streek raken.

→ Peuterdiarree

Peuterdiarree komt vaak voor. Een kind met peuterdiarree heeft tussen de vier en tien keer per dag ontlasting. De eerste ontlasting van de dag is meestal redelijk dik. De ontlasting die daarna komt is waterdun en bevat vaak onverteerde resten voedsel. Soms zit er ook slijm bij de ontlasting, maar nooit bloed. Kinderen met peuterdiarree hebben vaak geen goed voedingspatroon. De voeding bevat te weinig vet en vezels en te veel suiker. Het gevolg daarvan is diarree.

→ Voedselallergie

Diarree kan ook worden veroorzaakt door voedselallergie. Dit gebeurt vooral bij zuigelingen. Vaak zijn er dan ook andere klachten, zoals braken, huidafwijkingen en slecht groeien. De allergie wordt meestal veroorzaakt door koemelkeiwit. Voedselallergie begint bijna altijd in de eerste levensmaanden.

→ Voedselintolerantie

Sommige (oudere) kinderen kunnen niet goed tegen bepaalde voedingsmiddelen. Een bekend voorbeeld daarvan is lactose-intolerantie. Daarbij zorgt vooral melk voor darmklachten, buikkrampen en buikpijn. In melkproducten zit melksuiker (lactose). Bij een lactose-intolerantie kan de dunne darm lactose niet verteren. De lactose wordt daarom pas in de dikke darm afgebroken door de daar aanwezige darmbacteriën. Hierdoor ontstaan gasvorming en zurig ruikende diarree. Bij jonge kinderen komt lactose-intolerantie bijna nooit voor. Oudere kinderen met lactose-intolerantie hebben zelden diarree maar wel buikpijn. Verder komt het meer voor bij niet-blanke rassen.

Een ander bekend voorbeeld van voedselintolerantie is coeliakie (spreek uit: seuliakié). Dit is een intolerantie voor gluten. Gluten is een eiwit dat voorkomt in

bijvoorbeeld tarwe. Voedsel dat gluten bevat, veroorzaakt bij kinderen met coeliakie een beschadiging van het slijmvlies van de dunne darm. Hierdoor kan diarree ontstaan.

→ Het Prikkelbare Darm Syndroom

Bij het Prikkelbare Darm Syndroom is de darmwand overgevoelig voor prikkels en reageert hierop met krampen en pijn. De buikpijn gaat vaak samen met verstopping of met diarree. Ook kan het kind een wisselend ontlastingspatroon hebben; de ene keer is de ontlasting hard en droog en de volgende keer juist weer dun. De buikpijn verdwijnt vaak weer nadat het kind heeft gepoept of windjes heeft gelaten. De oorzaak van het prikkelbare darm syndroom is niet bekend. Spanning, verdriet, te weinig beweging en vezelarme voeding kunnen een rol spelen.

→ Ziekten van het maag-darmkanaal

Er zijn maag-darmziekten waarbij langdurige diarree optreedt. Bijvoorbeeld bij chronische darmontstekingen, zoals de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. Ook bij aandoeningen aan de alvleesklier kan chronische diarree voorkomen.

→ Medicijnen

Medicijnen kunnen bijwerkingen hebben. Wanneer uw kind bijvoorbeeld antibiotica of ijzertabletten gebruikt, kan het daarvan diarree krijgen.

→ Laxeermiddelen

Kinderen met verstopping krijgen vaak laxeermiddelen. Deze middelen zorgen ervoor dat de ontlasting dunner wordt en de darmbeweging versnelt. Te veel laxeermiddelen leidt tot diarree.

Er zijn aparte brochures over 'Coeliakie', 'Prikkelbare Darm Syndroom', 'Crohn en colitis', 'Buikpijn bij kinderen' en 'Verstopping bij kinderen'.

Wat kunt u als ouder doen?

Het is belangrijk om op een aantal dingen te letten als uw kind diarree heeft. Zo kunt u achterhalen wat de oorzaak van de diarree is en maatregelen treffen om de klachten en gevolgen van diarree te verminderen of voorkomen.

→ Bij baby's

Als uw baby diarree heeft, probeer dan in elk geval de voeding voort te zetten. Als u borstvoeding geeft, kunt u daar gewoon mee doorgaan. Uw baby kan door de diarree veel vocht verliezen. De kans op uitdroging is nog groter als uw baby niet wil drinken en misschien ook nog overgeeft. Waarschuw de huisarts als uw baby niet wil drinken of als de diarree niet binnen twee voedingen stopt. Was uw handen goed nadat u uw baby hebt verschoond. Dit is belangrijk, want diarree is meestal heel besmettelijk.

→ Bij kinderen vanaf één jaar

Een groot risico van diarree bij kinderen is uitdroging. Dit gebeurt vrijwel alleen bij ernstige, acute diarree. Bij kinderen die één jaar of ouder zijn, moet u vooral proberen om het verloren vocht aan te vullen. Laat uw kind daarom zo vaak en zoveel mogelijk drinken. Geef thee, bouillon, water of verdund vruchtensap. Geef vooral geen appelsap, onverdund vruchtensap of koolzuurhoudende dranken. Zorg dat de vloeistof niet te warm of te koud is. Uw kind mag ook melk drinken, maar geef niet te veel melkproducten. Uw kind zal niet veel willen eten. Probeer toch wat vast voedsel te geven, bijvoorbeeld een beschuitje, wat rijst en groente. Een kind met diarree kan gewoon vezelrijke voeding blijven eten, zoals groenten, fruit en volkorenbrood.

Hoe kunt u acute diarree voorkomen?

Door zowel thuis als op vakantie een aantal maatregelen te nemen, verkleint u de kans op acute diarree bij uw kind. Hieronder een aantal tips en adviezen.

→ Hygiëne en voeding:

→ Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne.

Diarree is meestal zeer besmettelijk. Was uw handen als u uw kind hebt verschoond. Laat uw kinderen hun handen met zeep wassen als ze op de wc zijn geweest en voordat ze gaan eten.

→ Zorg voor hygiëne bij het bereiden van maaltijden.

Was uw handen en het kookgerei regelmatig, vooral na het aanraken van rauw vlees. Gebruik verschillende snijplanken voor vlees en groenten. Een snijplank kunt u na gebruik het beste schoonborstelen met een beetje schuurmiddel.

→ Bewaar uw eten koel, het liefst in de koelkast.

→ Let op de uiterste houdbaarheidsdatum.

Gooi voedingsmiddelen weg waarvan de houdbaarheidsdatum is verstreken.

→ Verhit het eten altijd goed.

Bak of grill varkensvlees en kip door en door, zodat het goed gaar wordt. Let erop dat gebarbecued vlees, vooral kip, ook van binnen gaar is.

→ Tips voor op reis

In het buitenland hebben uw kinderen meer kans om diarree te krijgen dan in Nederland. Zeker in (tropische) landen waar de hygiënische omstandigheden slechter zijn en het drinkwater minder betrouwbaar is. Let daarom op de volgende zaken:

- Wees kritisch bij alles wat uw kind eet en drinkt.
- Laat uw kind regelmatig zijn handen goed wassen.

Vooral na toiletbezoek, en voor het eten. Dit vermindert de besmettingskans met bacteriën.

- Geef alleen mineraalwater, melk en limonade uit flesjes, blikjes of pakjes. Niet overal is het water uit de kraan te drinken. Let erop dat consumpties op een terras uit een ongeopende fles komen. Gebruik geen ijsblokjes en geef alleen verpakte ijsjes.
- Kook water voor thee goed door.
- Geef geen ongekookt (rauw) voedsel en geen rauwe vis, schelp- of schaaldieren. Schil fruit altijd zelf.
- Was fruit en rauwkost met mineraalwater uit een fles.
- Bereid de maaltijden zelf. Zelf koken of bij iemand thuis eten is veiliger dan eten in restaurants of cafeetjes. Eet vooral niets van stalletjes of kraampjes. Breng het eten altijd aan de kook. Zorg voor een goede hygiëne bij het klaarmaken van eten.
- Bewaar etenswaren zo koel mogelijk en zorg ervoor dat er geen ongedierte bij kan.
- Bekijk of zwemwater veilig is. Wil uw kind zwemmen in een riviertje, meer of haventje? Vraag dan na of het veilig is. In zoet, stilstaand water kunnen veel bacteriën zitten, zeker bij warm weer. In zee zwemmen is minder riskant.
- Zorg ervoor dat uw kind geen water inslikt onder de douche.
- Neem ORS mee. ORS is een middel dat het vochtverlies aanvult. Het bestaat uit zouten en suikers en moet in water opgelost worden. In het buitenland kunt u misschien niet snel een arts bereiken als uw kind diarree heeft. Terwijl u op de dokter wacht, kunt u alvast ORS aan uw kind geven. ORS-junior is speciaal voor baby's, peuters en kinderen tot 6 jaar. ORS en ORS-junior zijn zonder recept van de huisarts verkrijgbaar bij de drogist. Het is verstandig om het vanuit Nederland mee te nemen op vakantie.

Wat kan de arts doen?

Kinderen hebben vaker diarree dan volwassenen. Meestal gaat het om een onschuldige buikloop die vanzelf weer overgaat. Als uw kind ook andere klachten heeft zoals buikpijn en misselijkheid en de diarree langer dan een dag aanhoudt, raadpleeg dan uw huisarts. Ga meteen naar uw huisarts als uw kind ook last heeft van bloed en slijm bij de ontlasting, sufheid, hoge koorts, weinig plassen en hevige buikpijn of buikkrampen.

De huisarts kan middelen voorschrijven om de uitdroging te voorkomen of op te heffen zoals ORS. Bij tekenen van ernstige uitdroging zal de huisarts uw kind verwijzen naar het ziekenhuis. Hier kan uw kind snel vocht toegediend krijgen. Dit kan door een slangetje via de neus naar de maag, wat een sonde wordt genoemd. Eventueel kan ook vocht worden toegediend via een infuus. Het vocht komt dan via een slangetje direct in een bloedvat.

Als uw huisarts denkt dat uw kind chronische diarree heeft, dan kan hij uw kind doorverwijzen naar een kinderarts of kinder-maag-darm-leverarts (kinder MDL-arts). Deze zal uw kind verder onderzoeken en behandelen.

Extra informatie of vragen?

Hebt u nog vragen over uw klachten, neem dan contact op met uw arts. Wilt u meer lezen over de diverse onderwerpen die in deze brochure ter sprake zijn gekomen?

U kunt meer informatie vinden op onze website:
www.maagleverdarmstichting.nl

Ook kunt u via onze website brochures downloaden:
www.maagleverdarmstichting.nl

Voor uw kind is er het 'Rottige Buiken Boekje'. Dit boekje is speciaal voor kinderen geschreven. Op een eenvoudige manier wordt uitgelegd wat voedsel allemaal meemaakt, voordat het uiteindelijk in het toilet belandt. Er staan ook veel grappige tekeningen in over buikpijnklahten.



[illegible][illegible]

Meer brochures

U kunt meer brochures vinden op www.maagleverdarmstichting.nl. U kunt onze brochures gratis downloaden of bestellen in onze webshop. Er zijn verschillende brochures over de volgende onderwerpen:



Er zijn meerdere brochures per onderwerp, de afgebeelde brochures zijn een voorbeeld. Voor een volledig overzicht van alle brochures en de meest actuele versie verwijzen wij u naar onze website www.maagleverdarmstichting.nl.

1 op de 8 mensen heeft een maag-, darm-, leverziekte. Steun ons!

Helpt u mee aan een betere toekomst voor ruim twee miljoen Nederlanders met een spijsverteringsziekte? De Maag Lever Darm Stichting zet zich in om deze veel voorkomende ziekten te voorkomen, te bestrijden en het leven van deze patiënten draaglijker te maken.

Uw steun is hard nodig

Wij krijgen geen subsidies van de overheid. Alleen dankzij onze donateurs kunnen wij ons werk blijven doen. Dat doen we al dertig jaar. En we gaan door zolang het moet.

Met uw bijdrage kunnen wij:

- Uitgebreide informatie bieden over maag-, darm-, leverziekten, onderzoeken en behandelingen
- Wetenschappelijk onderzoek financieren om deze veel voorkomende ziekten te voorkomen en te bestrijden

Hoe kunt u ons helpen?

Vul onderstaande machtiging in of doneer via www.maagleverdarmstichting.nl.

Ja, ik help mee!

SEPA machtiging

- ☐ Ik maak een gift over op IBAN rekeningnummer NL70INGB0000002737 o.v.v. 'Brochure MLDS'
- ☐ Ik machtig de Maag Lever Darm Stichting om het onderstaande bedrag van mijn IBAN rekeningnummer af te schrijven:

- ☐ € 10,- ☐ € 20,- ☐ €
- ☐ per maand ☐ per jaar ☐ eenmalig

VOOR- EN ACHTERNAAM

STRAAT

HUISNUMMER

POSTCODE/PLAATS

E-MAIL

IBAN REKENING

DATUM

HANDTEKENING

Stuur deze machtiging retour naar Maag Lever Darm Stichting: Antwoordnummer 343, 3800 VB Amersfoort • www.maagleverdarmstichting.nl • Incassant ID: NLZZZ410101690000



Herdruk: december 2016

Inhoudelijk herzien: januari 2016

Redactie • Maag Lever Darm Stichting

Ontwerp en opmaak • Oranje Vormgevers

Illustraties • Van der Zon – Visueel

Drukwerk • Torendruk

Artikelcode 5010