

Diarree

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

Een verhaal uit de praktijk	4
Wat is diarree?	5
De spijsvertering	5
Wat is normale ontlasting?	6
Wat is diarree?	7
Wat zijn de klachten?	7
Wat zijn de oorzaken?	8
Hoe kunt u acute diarree voorkomen?	11
Wat kunt u zelf doen?	12
Wat kan de arts doen?	13
Extra informatie of vragen?	15
Overzicht brochures	18

Een verhaal uit de praktijk

‘Een paar weken terug ben ik met een vriendin uit eten geweest. ’s Nachts werd ik doodziek wakker. Ik was misselijk en had enorme buikkrampen. Nog net op tijd kon ik de wc halen, waar ik moest overgeven en flinke buikloop had. Wat voelde ik me ellendig. Ik ben er die nacht wel zes keer uit geweest en voelde me steeds slapper en beroerder. De volgende dag heb ik de hele tijd geslapen en kwam er alleen maar uit om naar het toilet te gaan. Mijn ontlasting was waterdun. Ik had ook geen trek in eten. Tegen de avond werd mijn buik rustiger, maar de diarree bleef aanhouden. Ik ben de volgende dag voor de zekerheid maar even langs de huisarts gegaan. Die heeft mijn ontlasting laten onderzoeken. Ik bleek een salmonellabacterie te hebben opgelopen. Deze bacterie heeft waarschijnlijk in mijn eten gezeten. Mijn huisarts adviseerde me om voldoende te blijven drinken en rustig uit te zieken. Ik heb me er nog drie dagen lang vervelend en slap van gevoeld. Gelukkig werd de diarree toen minder en ging ik me weer beter voelen.’

In deze brochure krijgt u informatie over diarree. 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.

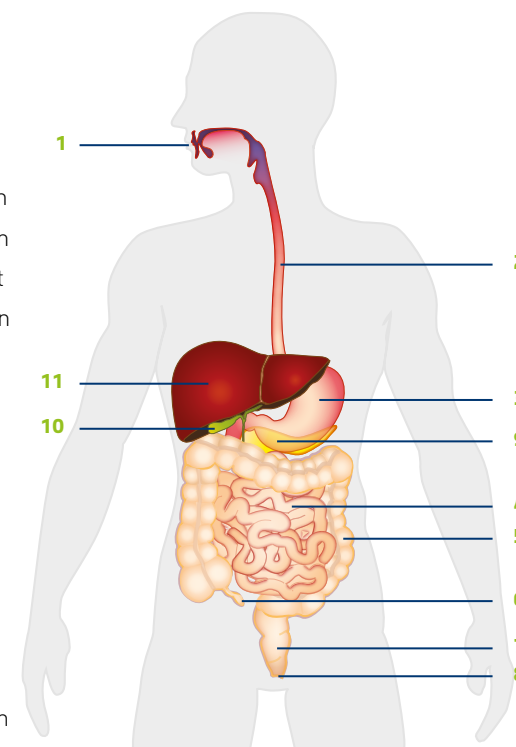
Wat is diarree?

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 het 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 de slokdarm. Het sluitspiertje zorgt op deze manier voor eenrichtingsverkeer.



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

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 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.

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. Daar gaat de dikke darm over in de endeldarm. De endeldarm eindigt in de anus.

→ Wat is normale ontlasting?

Normale ontlasting is vrij zacht en soepel. Het kost geen moeite om deze ontlasting kwijt te raken. Ontlasting bestaat uit onverteerde voedselresten, darmbacteriën en water. Ontlasting is meestal licht- tot donkerbruin van kleur. Door voeding kan ontlasting een andere kleur krijgen. Zo wordt de ontlasting rood door het eten van bietjes of groen na het eten van spinazie. Ontlasting die veel water bevat, is dun of brijachtig. Als ontlasting te weinig water bevat is deze droog en hard. Veel mensen hebben elke dag ontlasting. Sommigen zelfs een paar keer per dag. Maar ontlasting komt soms ook maar drie keer per week. Dit is allemaal normaal.

→ Wat is diarree?

Diarree is een waterdunne ontlasting. Mensen die last hebben van diarree hebben vaak meerdere keren per dag last van waterdunne ontlasting. Als de ontlasting alleen wat minder vast is dan normaal, is dat niet direct diarree. Diarree wordt soms ook wel buikloop genoemd.

Wat zijn de klachten?

De meest voorkomende klacht van diarree is waterdunne ontlasting, enkele tot vele malen per dag. Daarnaast komt de aandrang om naar het toilet te gaan meestal plotseling. Ook het 'ophouden' van de ontlasting lukt meestal niet of moeizaam. De ontlasting heeft bij diarree vaak een andere kleur en geur. Andere klachten (kunnen) zijn: hevige buikkrampen, koorts, misselijkheid, braken en een algeheel gevoel van ziek zijn.

Klachten bij diarree kunnen zijn:

- waterdunne ontlasting;
- meerdere keren per dag ontlasting hebben;
- moeite om de ontlasting op te houden;
- een lichte kleur en zurige geur van de ontlasting;
- buikkrampen;
- misselijkheid en braken;
- algemeen ziektegevoel;
- soms koorts.

Wat zijn de oorzaken?

→ Een plotselinge maag-darminfectie (gastro-enteritis)

Acute diarree ontstaat meestal door besmetting met virussen, bacteriën of parasieten. Een veelvoorkomende vorm van acute diarree is de zogenoemde 'buikgriep'. Iedereen heeft hier wel eens last van. Buikgriep ontstaat als gevolg van een virus.

Ook acute diarree als gevolg van een bacterie of parasiet komt vrij veel voor. Vaak is het eten of drinken van besmet voedsel of water dan de oorzaak. Dit soort darminfecties ontstaan vaker in het buitenland (bijvoorbeeld tijdens vakantie) dan in Nederland. In het buitenland is de hygiëne soms minder en er zijn andere virussen, bacteriën en parasieten dan thuis. De darmen kunnen daardoor gemakkelijk van streek raken, bijvoorbeeld in het geval van 'reizigersdiarree'. Meer informatie hierover leest u op pagina 12.

In rauw vlees, zoals kip en varkensvlees, zitten bacteriën waarvan mensen ziek kunnen worden. Normaal gesproken veroorzaakt het eten van besmet vlees niet direct een infectie. Pas wanneer de bacteriën zich in het voedsel hebben kunnen vermeerderen (bijvoorbeeld wanneer het voedsel niet in de koelkast wordt bewaard), ontstaat gevaar voor infectie. Vooral met barbecueën kan het misgaan. 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.

In sommige gevallen kunnen de *Salmonella typhi* bacterie en de *Salmonella paratyphi* bacterie acute diarree veroorzaken. De salmonellabacterie komt vooral voor in rauw vlees (met name varkensvlees en kip), maar ook in eieren, rauwe melk en melkproducten, vis en garnalen.

→ Voedselintolerantie

Sommige mensen kunnen bepaalde voedingsmiddelen niet verdragen. Dit wordt voedselintolerantie genoemd. Een bekend voorbeeld hiervan is lactose-intolerantie. Daarbij zorgt vooral melk voor darmklachten, zoals diarree, buikkrampen en buikpijn. In melkproducten zit melksuiker (lactose). Bij een lactose-intolerantie kan de dunne darm geen lactose verteren omdat het verteringsenzym 'lactase' onvoldoende aanwezig is. De lactose wordt dan pas in de dikke darm afgebroken door de daar aanwezige darmbacteriën. Hierdoor ontstaan gasvorming en zurig ruikende diarree. Er kan ook een 'tijdelijke' lactoseintolerantie ontstaan, bijvoorbeeld na een darminfectie. Lactose-intolerantie komt meer voor bij niet-blanke rassen.

Een ander bekend voorbeeld van voedselintolerantie is coeliakie (spreek uit: seuliakí). Dit is een allergie voor gluten. Gluten is een eiwit dat voorkomt in de meeste granen, bijvoorbeeld tarwe. Voedsel dat gluten bevat, veroorzaakt een ontsteking en beschadiging van het slijmvlies van de dunne darm. Hierdoor kan diarree ontstaan. De behandeling bestaat uit een levenslang dieet zonder gluten-producten.

→ Ziekten van het maag-darmkanaal

Er zijn ook maag-darmziekten waarbij langdurige diarree optreedt. Bijvoorbeeld bij chronische darmontstekingen, zoals de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. Vooral op momenten dat deze ziekten opvlammen, ontstaat diarree.

Ook bij chronische aandoeningen aan de alvleesklier, lever en galwegen kan langdurige vetdiarree voorkomen. Dit is een vette en dunne ontlasting. Vaak blijft deze ontlasting drijven in de toiletpot, of plakken aan de randen van de toiletpot. De ontlasting stinkt meer dan normaal, is wat licht gekleurd met een glanzend aspect.

→ Het Prikkelbare Darm Syndroom

Bij het Prikkelbare Darm Syndroom is de darmwand overgevoelig voor prikkels en reageert hierop met krampen, pijn en een opgeblazen gevoel. De buikpijn gaat

vaak samen met verstopping of met diarree. Het ontlastingspatroon kan wisselend zijn; de ene keer is de ontlasting hard en droog en de volgende keer juist weer dun. De oorzaak van het Prikkelbare Darm Syndroom is niet bekend. Een vezel-arme voeding, te weinig beweging en spanningen kunnen een rol spelen.

→ Overloopdiarree of paradoxale diarree

Sommige mensen denken dat ze diarree hebben, terwijl ze in feite last hebben van verstopping. Dit komt omdat de vaste ontlasting ervoor zorgt dat de darm-bacteriën de ontlasting laten 'gisten'. Hierdoor kan dunne ontlasting langs de harde ontlasting weglekken. We noemen dit ook wel overloopdiarree of paradoxale diarree.

→ Voeding

Een dunnere ontlasting (niet echt waterdunne diarree) wordt in veel gevallen veroorzaakt door een verkeerd voedingspatroon. Een vezelrijke, gezonde en regelmatige voeding is in dat geval belangrijk. Vezels zorgen voor een goede darmwerking en ze werken als een soort spons in de ontlasting. Bij diarree nemen vezels vocht op en hierdoor wordt de ontlasting steviger.

Een hoge consumptie van zoetstoffen (bijvoorbeeld sorbitol of xylitol), cafeïnehoudende dranken en suiker kan ook een dunne ontlasting veroorzaken.

→ Medicijnen

Bepaalde medicijnen kunnen als bijwerking diarree hebben. Bekend zijn bijvoorbeeld antibiotica, sommige pijnstillers en maagzuurremmers.

→ Stress

Diarree kan het gevolg zijn van een versnelde passage van ontlasting door de darm. Normaal gesproken duurt het 24-48 uur voordat de ontlasting door de hele dikke darm heen is. In de dikke darm worden water en zouten aan de ontlasting

onttrokken en de ontlasting wordt ingedikt. Als de ontlasting sneller dan normaal door de dikke darm heen gaat, krijgt u dunne ontlasting of zelfs diarree. Dit gebeurt bijvoorbeeld als gevolg van stress of spanningen.

→ Versnelde stofwisseling

Als gevolg van een toegenomen werking van de schildklier, kan de stofwisseling versnellen. Ook dit kan diarree veroorzaken.

Er zijn aparte brochures over '**Coeliakie**', '**Prikkelbare Darm Syndroom**', en '**De ziekte van Crohn en colitis ulcerosa**'.

Hoe kunt u acute diarree voorkomen?

U kunt een aantal maatregelen nemen waardoor u de kans op acute diarree vermindert. Let hierbij vooral op uw hygiëne en voeding. Onderstaande tips en adviezen helpen u hierbij.

→ Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne.

Diarree is meestal zeer besmettelijk. Was altijd uw handen nadat u naar het toilet bent geweest en voordat u gaat 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 vlees van de barbecue, vooral kip, ook van binnen gaar is.

→ **Reizigersdiarree**

Een bijzondere vorm van diarree is reizigersdiarree. Met reizigersdiarree wordt diarree bedoeld die in het buitenland ontstaat, door verminderde hygiënische omstandigheden. De volgende adviezen (afhankelijk van het land) zijn belangrijk als u reizigersdiarree wilt voorkomen:

- Informeer of het water uit de kraan drinkbaar is. In veel niet-westerse landen is het niet verstandig water uit te kraan te drinken of te gebruiken bij het bereiden van voedsel en het tanden poetsen. Gebruik dan alleen water uit (verzegelde) flessen of doorgekookt water.
- Drink geen dranken met ijsblokjes en eet alleen voorverpakte ijsjes.
- Eet geen ongeschild fruit, rauwkost en salades.
- Wees voorzichtig met eten dat op straat (marktkraampjes) verkrijgbaar is.
- Bewaar etenswaren koel en zorg dat er geen ongedierte bij kan.
- Let er op dat met name vlees en vis goed verhit is voordat u het eet.
- Wees met name in tropische landen voorzichtig met zwemmen in zoet en stilstaand water.
- Informeer bij de plaatselijke GGD of er speciale voorzorgsmaatregelen nodig zijn voor uw vakantie. In sommige vakantielanden (bijvoorbeeld Egypte, Turkije, Thailand) worden vaccinaties aanbevolen of zijn ze zelfs verplicht. Ook geeft de GGD voorlichting over het voorkómen van reizigersdiarree.

Wat kunt u **zelf** doen?

Onderstaande tips en adviezen zijn belangrijk bij diarree:

- Drink minstens 2 tot 3 liter zout- en suikerhoudende dranken per dag om uitdroging te voorkomen. Vooral bij kinderen en oudere mensen is er bij aanhoudende diarree kans op uitdroging. Ook wanneer u last hebt van braken en koorts verliest u extra veel vocht. Het vocht dat u verliest, moet weer aangevuld worden. Drink daarom veel, ook als u denkt dat iedere slok water er onmiddellijk weer uit komt. Bij drogist en apotheek is ORS (Oral Rehydration Solution) verkrijgbaar. Dat is een poeder dat u oplost in water. Hiermee vult u niet alleen vocht aan, maar ook zouten en suikers.
- Bij acute diarree is het niet verstandig om diarreeremmers te gebruiken zoals loperamide (Imodium®). De veroorzaker van acute diarree zoals een bacterie of een parasiet, moet juist via de ontlasting de darm verlaten. Als u een diarreeremmer gebruikt kan de bacterie of parasiet zich in het darm-slijmvlies gaan nestelen. Bij gebruik van diarreeremmers kunt u het beste eerst met uw arts overleggen.
- Probeer 'normaal' te blijven eten.
Het advies om bij diarree alleen beschuit met slappe thee te gebruiken is achterhaald. Eet gewoon waar u trek in hebt. Bruin brood of volkoren brood is beter dan wit brood, omdat het veel meer vezels bevat. Deze vezels werken als een soort spons en dikken de ontlasting in.
- Zorg voor een goede hygiëne, met name na toiletbezoek en in de keuken.

Wat kan de arts doen?

Bij acute diarree is meestal geen behandeling nodig. Vaak gaat het om een onschuldige buikloop waarbij de diarreeklachten meestal binnen enkele dagen verminderen. Als de diarree aanhoudt en u ook last hebt van bloed bij de ontlasting, buikkrampen, weinig plassen en/of koorts is het verstandig om direct naar de huisarts te gaan.

Ga meteen naar de huisarts als:

- u hoge koorts hebt;
- er bloed bij de ontlasting zit;
- u weinig plast;
- u hevige buikpijn en krampen hebt;
- u erg suf bent.

De huisarts kan u lichamelijk onderzoeken, of uw ontlasting laten onderzoeken. Ook kan de huisarts u doorverwijzen naar een maag-darm-leverarts (MDL-arts) of internist voor verder onderzoek in het ziekenhuis.

Bij chronische diarree is de behandeling afhankelijk van de oorzaak. Vaak wordt de onderliggende ziekte behandeld, zodat ook de diarree vermindert. In sommige gevallen zal de arts een diarreeremmer voorschrijven, om de klachten te verminderen.

Bij uitdroging als gevolg van diarree kan de huisarts middelen voorschrijven om de uitdroging te voorkomen of op te heffen, zoals ORS. Bij tekenen van ernstige uitdroging zal de huisarts u verwijzen naar het ziekenhuis. Hier kunt u 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.

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

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



Inhoudelijk herzien: juni 2013

Redactie • Maag Lever Darm Stichting

Ontwerp en opmaak • Oranje Vormgevers

Illustraties • Van der Zon – Visueel

Drukwerk • Torendruk

Artikelcode 5009