

VOEDINGSADVIES BIJ DIARREE

Wat is een goede keuze?

- ▲ Neem voldoende zout in (bij ernstige diarree: meer dan 10 gram per dag = 2 koffielepels). Wanneer je diarree hebt, verlies je veel zout via de stoelgang. Voeg extra zout toe aan de warme maaltijd, drink eens een kom instantsoep en kies voor zoutrijk beleg op de boterham of eet enkele zoute koekjes (bv. Tuc®) tussendoor. Een flesje isotone sportdrink (bv. Aquarius®, AA Drink Isotone®) brengt ook extra zout aan.
- ▲ Drink voldoende (min. 1,5 liter per dag, bij voorkeur 2 tot 3 liter).
- ▲ Kies voornamelijk voor oplosbare vezels zoals wit of lichtbruin (geroosterd) brood, witte pasta of rijst, haverhout, brinta, cornflakes, witte beschuiten, studentenkoek, rijpe banaan, blikfruit of gestoofd fruit.
- ▲ Overweeg het gebruik van psylliumvezels zonder een extra glas vocht erna.
- ▲ Kies voor kleine frequente maaltijden.
- ▲ Schakel over op lactosevrije melkproducten of sojaproducten als klachten van diarree erger worden na inname van melkproducten. Doorgaans worden zure melkproducten (bv. yoghurt, platte kaas en karnemelk) wel goed verdragen.

Wat vermijd je beter?

- ▲ Vermijd sterke kruiden en specerijen, zoals chilipeper, curry en look.
- ▲ Vermijd alcohol en cafeïne, drink niet te veel vruchtensap met pulp en bruisende dranken.
- ▲ Vermijd onoplosbare vezels zoals volkorenbrood, volkoren beschuiten, volkorenpasta, bruine rijst, rauwe groenten, kolen (met uitzondering van bloemkool, broccoli en romanesco), draderige sperziebonen, doperwten, maïs, champignons, asperges, selder, noten, gedroogd fruit en peulvruchten.
- ▲ Vermijd zoetstoffen (voornamelijk polyolen zoals maltitol, sorbitol en xylitol).

VRAGEN? NOTEER ZE HIER

Wil je deze fiche of andere documentatie over jouw behandeling digitaal bekijken?

Je vindt alle info op www.uzgent.be/folders-kankercentrum onder de rubriek 'Voeding'.
