

Voedingsadvies bij peuterdiarree (1 tot 4 jaar)

Peuterdiarree komt veel voor bij kinderen tussen de 1 en 4 jaar oud.. De voeding van uw kind kan hiermee te maken hebben. In deze folder worden de voedingsadviezen bij peuterdiarree nader uitgelegd.

Peuterdiarree is iets anders dan zogenaamde acute diarree. Acute diarree is vaak een gevolg van infecties (oorontsteking, maagdarmonsteking) of van het eten van besmet voedsel. Wanneer dit het geval is maken de kinderen een zieke indruk, hebben vaak verhoging of hebben weinig eetlust. Dit vraagt om andere maatregelen dan bij peuterdiarree waar deze informatie over gaat.

Wat is peuterdiarree?

Kinderen met peuterdiarree produceren meerdere keren per dag (tot wel 10 keer) brijige, soms waterdunne, stinkende ontlasting die onverteerde voedselresten bevat. Ze maken geen zieke indruk, hebben zelf meestal niet zo'n last van de diarree en groeien meestal goed.

De oorzaak van de diarree is meestal te vinden in de voeding die het kind binnen krijgt. Veel voorkomend zijn het gebruik van te weinig vet, te weinig vezelrijke voedingsmiddelen en te veel vruchtensuikers uit sappen (vooral appelsap). Dit voedingspatroon houdt de diarree in stand. Er is echter geen kans op uitdrogen.

Voedingsadvies bij peuterdiarree (1 tot 4 jaar)

Een gezonde voeding is vaak voldoende om de ontlasting steviger te maken.

De diarree vermindert door uw kind een voeding te geven met:

- **Voldoende vet.** Vet vertraagt de doorgang van het voedsel door de maag en de darmen. Hierdoor is er meer tijd om vocht aan het voedsel te onttrekken waardoor de ontlasting vaster wordt. Gebruik volle melk(producten) en kies zeker in het begin van de behandeling margarine bij de broodmaaltijden en margarine voor de bereiding van de warme maaltijd. Bij de warme maaltijd kunt u een klontje margarine toevoegen aan de groente of de aardappelen. Als de diarree over is, kunt u weer bezuinigen op vet door halfvolle melk(producten) en halvarine te kiezen.
- **Een normale hoeveelheid drinkvocht.** Te grote hoeveelheden drinkvocht (meer dan 1½ liter per dag) kan het kind niet zo gemakkelijk verwerken. Dagelijks heeft uw kind ongeveer ¾ - 1 liter nodig zoals thee, water, melk(producten), sterk verdunde limonadesiroop, groentesap en met mate vruchtensap. Dit zijn totaal 5-7 glazen van 150 ml per dag. Per dag is circa 300 ml melkproducten voldoende. Als je kind gewend is dagelijks meer dan een liter te drinken kun je je kind minder vaak laten drinken en minder drinken per keer geven.
- **Voldoende voedingsvezel.** Voedingsvezels zijn de onverteerbare delen van plantaardige voedingsmiddelen. Voedingsvezel bindt vocht, waardoor de ontlasting steviger wordt. Kies voor bruinbrood, fijn volkorenbrood, aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren pasta, volkoren producten, peulvruchten, groente, fruit, rozijntjes, volkoren biscuit.
- **Beperk het gebruik van heldere vruchtensap, zoals appelsap, bosvruchten-, druiven- en perensap, diksap en siroop.** Vruchtensap, diksap en siroop bevatten fructose (vruchtensuiker). Een kinderdarm kan maar een kleine hoeveelheid fructose per keer verwerken. Door een te grote hoeveelheid fructose ontstaat diarree. Een appel, peer of ander fruit kun je blijven geven. Verdun vruchtensap en limonadesiroop. Kies troebel in plaats van helder appelsap. Geef niet meer dan 2 bekertjes (250 ml) verdund sap, diksap of siroop per dag.

- **Een normale hoeveelheid volle melk of volle yoghurt.** Melkproducten zijn een belangrijke bron van voedingsstoffen zoals eiwit, vet, calcium en B-vitamines. Er is geen reden om de hoeveelheid melk(producten) te beperken aangezien de vertering van de voedingsstoffen normaal verloopt. Dagelijks heeft uw kind 2 tot 3 bekertjes melk, yoghurt, karnemelk of pap nodig. Meer is niet nodig.

Hoe nu verder?

Meestal verbeteren de klachten binnen 1 tot 2 weken na aanpassing van de voeding. Het ontlastingspatroon zal zich in de regel na verloop van tijd herstellen. Als de hoeveelheid voedingsvezels moet worden opgevoerd kan het wat langer duren voordat de klachten over gaan. Juist dan is het belangrijk om minimaal 6 weken door te gaan met de aanpassingen in de voeding om het effect op de diarree te kunnen bepalen.

Wat heeft uw kind dagelijks nodig?

Hieronder staat vermeld welke en hoeveel voeding uw kind dagelijks nodig heeft. Met deze hoeveelheden krijgt uw kind voldoende voedingsstoffen, vitamines en mineralen binnen.

voedingsmiddelengroep	hoeveelheid
bruine of volkoren boterhammen	2-3 sneetjes
porties zuivel	2
vlees (-waren, vis, kip, ei of vleesvervanging)	50 gram
gram smeer- en bereidingsvetten	30 gram
notenpasta zonder suiker en zout	15 gram, 1 broodbelegging
opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	1-2 opscheplepels (50-100 gram)
groente	1-2 opscheplepels (50-100 gram)
fruit	1,5 portie (150 gram)
liter vocht	1 liter

Tot het vierde jaar moet 10 microgram vitamine D per dag gesuppleerd worden.

Meer informatie

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Een gratis overzicht van de uitgaven kunt u aanvragen bij:

www.voedingscentrum.nl

De Maag Lever Darm Stichting zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten. Ook geeft de Maag Lever Darm Stichting diverse folders en brochures uit. Deze zijn ook te downloaden.

Raadpleeg voor meer informatie het internet: www.mlds.nl

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

**Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN**

**Postbus 707
5400 AS UDEN**

**T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl**



Ga naar

www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: vrijdag 19 januari 2018