

Vragen?

Meer informatie dan kunt u altijd terecht bij de dienstdoende verpleegkundige op de kinderafdeling.

Pediatrics

Tel.: 527-4252

Kinderpoli

Tel.: 527-4420

(+297) 527 4000



www.arubahospital.com



Horacio Oduber Boulevard #1



NOS SEMPER T'EY!



Nederlands

Pediatrie

Voedingsadvies bij
peuterdiarree



Voedingsadvies bij peuterdiarree

Wat is peuterdiarree?

Peuterdiarree is een veel voorkomend probleem bij kinderen tussen één en vier jaar oud. De kinderen 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 goed.

Vaak is peuterdiarree een gevolg van infecties (bijvoorbeeld in het maagdarmkanaal of oorontsteking) of van het eten van besmet voedsel (voedselvergiftiging). Door onnodige aanpassingen de voeding zoals te weinig vet, te weinig vezelrijke voedingsmiddelen en te veel drinken (vooral appelsap) wordt de diarree in stand gehouden.

Voedingsadviezen

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. Wanneer bij de warme maaltijd geen vlees of jus gebruikt wordt, 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 $\frac{3}{4}$ - 1 liter nodig zoals thee, water, melk(producten) en vruchtensap (dit zijn 5-7 glazen van 150 ml).

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, volkorenpasta, volkoren producten, peulvruchten, groente, fruit, rozijntjes, volkorenbiscuit.

Geen heldere vruchtensap

Zoals appelsap, bosvruchten-, druiven- en perensap. Lange tijd is gedacht dat bijvoorbeeld appelsap stoppend werkt bij diarree.

Echter: heldere vruchtensap bevat onder andere veel fructose (vruchtensuiker). Door een te grote hoeveelheid fructose kan juist diarree ontstaan. Een gewone appel of peer kunt u wel geven. Ook troebele vruchtensappen zoals sinaasappelsap of ananassap zijn geschikt.

Een normale hoeveelheid volle melk of volle yoghurt.

De 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 echter niet nodig.

Hoe nu verder?

Meestal verbeteren de klachten binnen 1 tot 2 weken na aanpassing van de voeding. De peuterdiarree kan terugkeren bij algemene infecties zoals bijvoorbeeld een middenoorontsteking.

Blijf dan gewoon doorgaan met bovenstaande adviezen. Het ontlastingspatroon zal zich in de regel na verloop van tijd herstellen. Ook zonder veranderingen in de voeding gaat peuterdiarree vanzelf over rond het vierde levensjaar van uw kind.

