

BUIKGRIEP

Wat is de oorzaak?

Diarree wordt meestal veroorzaakt door virussen of bacteriën. Deze komen het lichaam binnen door inslikken van besmet water of besmet voedsel. U kunt ook besmet raken door contact met iemand anders die diarree heeft. De virussen of bacteriën veroorzaken een ontsteking van de darmwand. De darmwand kan dan minder vocht opnemen. Daardoor wordt de ontlasting dun.

Kan het kwaad?

Het is vervelend om diarree te hebben, maar het kan meestal geen kwaad. Wel verliest u veel vocht als u diarree heeft, zeker als u ook nog moet overgeven of koorts heeft. Als iemand te veel vocht verliest, kan het lichaam uitdrogen. Dat kan gevaarlijk zijn. Daarom moet u altijd extra drinken als u diarree heeft. Vooral baby's en ouderen kunnen snel uitdrogen.

Wat kan ik er zelf aan doen?

- Drink een glas water (telkens als u waterige ontlasting gehad heeft)
- Als u ook overgeeft, is drinken extra belangrijk. Drink niet teveel tegelijk, want dan kunt u daardoor weer overgeven. Ook al moet u na het drinken weer overgeven, u houdt altijd een beetje vocht binnen.
- Bij hevige diarree kunt u een speciaal drankje maken om uitdroging tegen te gaan. U maakt dit met ORS poeder wat bij de apotheek te koop is zonder voorschrift. Als alternatief kan u ook een groot glas cola (geen light) 15 minuten laten staan totdat de prik eruit is en hieraan een halve theelepel zout toevoegen.
- Als u geen zin heeft in eten is dat niet erg. Als u toch iets wil eten, kies dan voor een banaan, wit brood, beschuit, toast, een appel, ...
- Bedrust is niet nodig, maar als u koorts heeft en zich ziek voelt, kan rust goed doen.
- Was uw handen goed als u naar het toilet bent geweest en voordat u gaat eten of koken.