



INFORMATIE voor de patiënt

Voedingsrichtlijnen

DIARREE

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Martine Blomme: ☎ 02 476 34 99

Liese Willockx: ☎ 02 801 24 68

Karolien Uyttersprot: ☎ 02 474 92 03

WAT TE DOEN BIJ DIARREE?

Drink voldoende, maar telkens kleine hoeveelheden en niet te koud, om het verlies aan vocht en minerale zouten te compenseren. Geef daarom voorkeur aan zoutrijke dranken zoals water met hoger zoutgehalte (bv. Vichy en Appolinaris), gezouten bouillon, tomatensap, ...

Neem eventueel een droog koekje (petit beurre, beschuit, cake, ...) bij het drinken tussen de maaltijden.

Gebruik **geen rauw fruit of fruitsap**, eventueel wel een fruitpapje, een geplette banaan of geraspte appel met een droog koekje. Neem bij voorkeur groenten onder gemixte vorm (ev. stampot). Vervang aardappelen door puree, deegwaren of rijst.

Vermijd voedingsmiddelen die winderigheid veroorzaken, zoals ui, prei, koolsoorten, spruitjes, peulvruchten, nieuwe aardappelen, scherpe kruiden en frisdranken met koolzuur.

Drink eventueel drankjes zoals Nutridrink Multi Fibre (Nutricia), Resource 2.0 Fibre (Nestlé), Fresubin Energy Fibre Drink, Fresubin 2kcal Fibre Drink. Het zijn energierijke dranken met zachte vezels die het vocht in de darm kunnen binden.



UZ Brussel
Brussels Health Campus
Laarbeeklaan 101
1090 Jette
tel: 02 477 41 11 www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be
Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen