

PEUTERDIARREE

Inleiding

Peuterdiarree is iets wat veel voorkomt bij kinderen tussen de 1 en 4 jaar oud. Een oorzaak zou in de voeding van uw kind kunnen zitten. In deze folder vindt u meer informatie over peuterdiarree.

Wat is peuterdiarree?

Kinderen die vaak een dunne of brijige ontlasting hebben (soms wel tot 10 keer per dag), kunnen peuterdiarree hebben.

De ontlasting is vaak stinkend en bevat onverteerde voedingsresten. De kinderen zijn niet ziek en hebben zelf niet zo'n last van de diarree en groeien goed.

Uitdrogen is niet mogelijk bij peuterdiarree.

Wat is de oorzaak?

Vaak is de oorzaak terug te vinden in de voeding. Het ligt dan vaak aan 1 van de V's:

- Te weinig **v**et
- Te veel **v**ocht
- Te weinig **v**ezels
- Te veel **v**ruchtensappen

Adviezen

Om te zien of het aan de voeding ligt, kun je een aantal adviezen toepassen:

- Geef voldoende vet. Vet zorgt voor een langzamere werking van de maag en de darmen. Hierdoor krijgt je lijf meer tijd om vocht uit het voedsel te halen:
 - Geef bijvoorbeeld volle melk, smeer boter/margarine op brood en gebruik een extra klontje boter/margarine bij het warme eten.
 - Geef minder vaak zoet beleg, maar stap over op hartig: kaas, vleeswaren of pindakaas/notenpasta's.
- Geef een normale hoeveelheid drinken. Te veel drinken kan het lijf niet goed verwerken:
 - Kinderen tussen de 1 en 4 jaar oud hebben niet meer nodig dan $\frac{3}{4}$ -1 liter drinken.

- Dit zijn 5-7 glazen van 150 ml.
 - Geef vooral water, melk, thee.
 - Drinkt je kindje veel meer, probeer dan alleen drinken aan te bieden tijdens het eten. En geef kleinere bekertjes drinken, bijvoorbeeld 100 ml in plaats van 150 ml.
- Geef voldoende voedingsvezel (15 gram per dag). Vezels zorgen er voor dat de ontlasting dikker wordt. Het zijn delen van planten die we niet kunnen verteren, maar die blijven plakken en vocht opnemen. Hierdoor wordt de ontlasting vast, maar ook soepel. Vezels zitten vooral in volkoren producten, zoals:
 - Volkoren brood
 - Zilvervliesrijst
 - Volkoren pasta
 - Peulvruchten
 - Groente
 - Fruit
 - Aardappelen
- Beperk het gebruik van vruchtensappen en limonades. Sappen en limonades bevatten vooral fruit. Hier zit fructose in wat kan zorgen voor diarree. Niet iedereen kan dit goed verdragen:
 - Gebruik liever water of thee, maar bij uitzondering is erg verdunde limonadesiroop een mogelijkheid of gebruik sap wat troebel is of stukjes vruchtvlees bevat.
 - Geef niet meer dan 250 ml sap/siroop/diksap per dag en verspreid dit over de dag.
- Gebruik een normale hoeveelheid volle melk (zuivel). Hier zitten belangrijke voedingsstoffen in zoals calcium, B-vitamines, vet en eiwitten:
 - 300 ml is voldoende.
 - Hierbij telt het ook als u yoghurt of kwark aanbiedt.

Hoe snel werken de adviezen?










Binnen 2 weken zouden er verbeteringen moeten zijn.

Mocht het probleem vooral komen door te weinig

voedingsvezels, dan kan het langer duren voordat er effect is.

Binnen 6 weken zou er dan verbetering moeten zijn.

Algemene voedingsadviezen

	50-100 gram groente
	1,5 portie fruit (150 gram)
	2-3 bruine/volkoren boterhammen
	1-2 opscheplepels volkoren graanproducten of 1-2 aardappelen (50-100 gram)
	1 portie vis/peulvruchten/vlees (75 gram)
	15 gram noten/pindapasta zonder toegevoegd suiker en zout
	2 porties zuivel (300 ml)
	30 gram smeer- en bereidingsvetten
	±1 liter vocht

Daarnaast is het verstandig om kinderen tot de leeftijd van 4 jaar 10 microgram vitamine D te geven.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u op werkdagen contact opnemen met de medewerkers van de afdeling Diëtetiek.

- Franciscus Gasthuis, Rotterdam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag via 010 – 461 6547 (telefonisch spreekuur: 9.00 tot 10.00 uur en 13.30 – 14.00) of kinderdietist@franciscus.nl
- Franciscus Vlietland, Schiedam
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag via 010 - 893 1710 (telefonisch spreekuur: 9.00 tot 10.00 uur en 13.00 tot 13.30 uur) of kinderdietist@franciscus.nl