

Suppletierichtlijn **Diarree**

Diarree is een dunne, waterige en soms ook slijmerige ontlasting die frequenter voorkomt dan voor de persoon gebruikelijk is. Als de diarree korter dan twee weken aanhoudt, dan spreekt men van acute diarree. Bij langer dan twee weken diarree is er sprake van chronische diarree. Acute diarree wordt meestal veroorzaakt door een bacterie, een parasiet of een virus. Chronische diarree kan worden veroorzaakt door een voedselintolerantie, hormonale afwijkingen, ontstekingen van het darmslijmvlies, stress of het gebruik van geneesmiddelen, zoals antibiotica, en door radiotherapie bij bestralingen. Suppletie is gericht op preventie of vermindering van ernst of duur van de diarree.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Probiotica Kan antibiotica- en radiotherapie-gerelateerde diarree helpen voorkomen Kan acute diarree verminderen	5-20 x 10 ⁹ cfu*	● ● ●
Zink Kan duur en ernst van acute en chronische diarree helpen verminderen	20 mg	● ● ●
Prebiotica: met name psyllium Verbetert consistentie en viscositeit van de ontlasting	9-30 g	● ●

*cfu = colony forming units / kolonievormende eenheden

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Ziekte van Crohn
- Colitis Ulcerosa
- Coeliakie
- Lactose-intolerantie
- Antibioticagebruik
- Buikgriep

Aandachtspunten

- Zorg voor voldoende vochtinname met extra mineralen om uitdroging te voorkomen.
- Indien de diarree na 3 dagen niet verminderd is, is het raadzaam om een arts te raadplegen.
- Zorg voor een normaal eetpatroon, beperk vruchtensap en melkproducten, vermijd zoetstoffen, beperk prikkelende producten (koolzuurhoudende dranken, bonen, prei, ui, scherpe kruiden, etc.). Adviseer ruim vezelgebruik in de vorm van fijne voedingsvezels zoals fijn volkorenbrood, aardappelen en fruit. Deze vezels zorgen niet voor extra prikkels in de darmen.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Guarino, A., Guandalini, S., & Vecchio, A. L. Probiotics for prevention and treatment of diarrhea. *Journal of clinical gastroenterology*, 2015, vol. 49, p. S37-S45.
- El, Ç., & Celikkaya, M. E. Evaluation of the effects of zinc supplementation on the symptoms and duration of the disease in acute viral gastroenteritis. 2019.
- McRorie Jr, J. W., & McKeown, N. M. Understanding the physics of functional fibers in the gastrointestinal tract: an evidence-based approach to resolving enduring misconceptions about insoluble and soluble fiber. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2017, vol. 117, no 2, p. 251-264.