

Voedingsadvies bij peuterdiarree (kinderen van 1 tot 3 jaar)

Peuters kunnen lange tijd last hebben van diarree zonder dat ze verder klachten hebben of slecht groeien. Dit wordt ook wel peuterdiarree genoemd. Kinderen met peuterdiarree produceren meerdere keren (tot wel 10 keer per dag) brijachtige, soms waterdunne, stinkende ontlasting welke onverteerde voedselresten bevat. Vaak is peuterdiarree een gevolg van infecties, bijvoorbeeld van het maagdarmkanaal of van besmet voedsel (voedselvergiftiging). Bij peuterdiarree wordt de voeding vaak onbewust veranderd, waardoor de diarree in stand gehouden wordt. Er worden vaak veel suikerrijke dranken gegeven en vet en voedingsvezels worden juist vermeden. Het gebruik van de volgende vier "V's" zijn in een goede voeding zeer belangrijk.

De vier V's

Voldoende vet in de voeding

Vet vertraagt de voortgang van het voedsel door het maagdarmkanaal. Hierdoor blijft het "voedsel" langer in het maagdarmkanaal en is er meer tijd om hieraan vocht te onttrekken, waardoor de ontlasting vaster wordt. Jonge kinderen hebben in verhouding meer vet in de voeding nodig dan volwassenen. Smeer dus margarine op brood en gebruik vloeibaar bak- en braadvet of olie voor de warme maaltijd. Kies halfvolle melk(producten) of eventueel opvolgmelk in plaats van magere melk(producten).

Voedingsvezels zorgen voor vermindering van de peuterdiarree

Voedingsvezels binden het vocht in de darmen, waardoor de ontlasting steviger wordt. Bij de introductie van bijvoeding wordt rekening gehouden met een geleidelijke toename van de hoeveelheid vezels, omdat de darmen van jonge kinderen niet te veel of te grove voedingsvezels kunnen verdragen. Vezelrijke voedingsmiddelen zijn onder andere: groente, (gedroogd) fruit, aardappelen, volkorenpasta's, zilvervliesrijst, peulvruchten, meergranenpap, bruin/volkorenbrood, zilvervliesrijstwafels, vezelrijke crackers, volkorenbeschuiten en volkorenbiscuits.

Vruchtensappen bevatten suikers die de diarree kunnen verergeren

Lange tijd is gedacht dat bijvoorbeeld appelsap stoppend werkt bij diarree. Echter, heldere vruchtensappen, zoals appel-, bosvruchten- en druivensap, bevatten veel fructose (vruchtensuiker). Door teveel fructose kan diarree ontstaan. Niet-heldere vruchtensappen, zoals troebel appelsap, sinaasappel- en ananassap, zijn wel geschikt om te geven. De voedingsvezels in deze sappen helpen de diarree te verminderen. Een appel of een peer kan wel gewoon gegeven worden.

Vocht niet meer dan 1 liter per dag

Te grote hoeveelheden drinkvocht (meer dan 1½ liter per dag) kan een kind niet gemakkelijk verwerken. Dagelijks heeft een kind ongeveer ¾ tot 1 liter drinkvocht nodig. Naast melk kan thee, water, aanmaaklimonade of troebel vruchtensap worden gegeven.

De klachten verbeteren meestal binnen één tot twee weken na aanpassing van de voeding.

Een kind van 1 tot 3 jaar heeft gemiddeld per dag nodig:

Brood	2 – 3 sneetjes (70 -105 gram)
Margarine voor op brood	5 – 15 gram
Aardappelen, rijst, peulvruchten of pasta's	1 – 2 stuks of 1 – 2 opscheplepels (50-100 gram)
Groente	1 – 2 opscheplepels (50-100 gram)
Fruit	1 ½ vrucht (150 gram)
Zuivel: bij voorkeur halfvol	2 – 3 bekertjes (300 ml)
Kaas	½ plakje (10 gram)
Vlees(waren), vis , kip , ei of vleesvervangers	50-60 gram (gaar gewicht)
Bak- en braadproducten	15 gram
Dranken (inclusief melk)	750 ml

Meer informatie

Het **Voedingscentrum** geeft een groot aantal brochures uit. Een gratis overzicht van de uitgaven kunt u aanvragen bij het Voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl.

De **Maag Darm Lever Stichting** zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten. Maag Darm Lever Stichting, www.mdls.nl

Tot slot

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ **(036) 868 8771**. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.