

# Peuterdiarree

Inleiding	2
Wat is peuterdiarree?	2
Voedingsadviezen	2
Tot slot	4
Informatie	4

## Inleiding

Uw kind is naar de kinderarts verwezen in verband met diarree. De kinderarts heeft de diagnose peuterdiarree gesteld. Diarree bij oudere kinderen wordt vaak veroorzaakt door griep of een andere infectie. Peuterdiarree heeft echter vaak te maken met de voeding. In deze folder geven we hier uitleg over.

## Wat is peuterdiarree?

We spreken van peuterdiarree als een kind heel vaak (soms wel tien keer per dag) stinkende ontlasting heeft die brijig en waterdun is. Ook zitten er vaak onverteerde etensresten in de ontlasting. Ondanks de dunne ontlasting is het kind verder niet ziek; het heeft bijvoorbeeld ook geen koorts. Ook qua groei gaat het vaak goed. Kortom, het kind doet het verder prima maar heeft alleen heel vaak dunne ontlasting.

Peuterdiarree is verder niet schadelijk maar natuurlijk wel erg lastig! Daarom geven we hieronder wat voedingsadviezen die het probleem vaak al verhelpen.

## Voedingsadviezen

Peuterdiarree vermindert vaak door onderstaande voedingsadviezen op te volgen.

### Voldoende vet in het eten

Vet zorgt ervoor dat voeding wat langzamer door de maag en de darmen gaat; hierdoor kan het lichaam er meer vocht uithalen en wordt de ontlasting wat vaster (dikker). Jonge kinderen hebben in verhouding meer vet nodig dan volwassenen.

Voorbeelden:

- Gebruik opvolgmelk en volle melkproducten in plaats van halfvolle melkproducten.

- Gebruik margarine in plaats van halvarine bij de broodmaaltijden.
- Doe ook door de pap een klontje margarine.
- Wanneer u geen vlees of jus gebruikt bij de warme maaltijd, voeg dan een klontje margarine toe aan de groente en aardappelen.

Als de peuterdiarree weer voorbij is, kunt u (bij kinderen vanaf 1 jaar) weer overgaan op halfvolle melk(producten) en halvarine.

### Een normale hoeveelheid drinken

Te veel drinken (bij kleine kinderen is dat meer dan 1.5 liter per dag) zorgt vaak ook voor peuterdiarree. De geadviseerde hoeveelheid drinken voor kleinere kinderen (van 6 maanden tot 4 jaar) is ongeveer  $\frac{3}{4}$  - 1 liter drinken per dag. Aan de hele kleintjes kan naast de opvolgmelk, thee, water en ranja gegeven worden. Peuters mogen naast thee, water en ranja ook vruchtensap drinken.

### 3 Een normale hoeveelheid opvolgmelk

(voor kinderen van 6 maanden tot 1 jaar)

Voor de jongste kinderen die opvolgmelk krijgen, is een halve liter per dag een goede hoeveelheid. In opvolgmelk zitten goede voedingsstoffen zoals vet, calcium en ijzer. Verder is opvolgmelk goed verteerbaar.

### Voldoende voedingsvezels in het eten

Voedingsvezels binden het vocht in de darmen; hierdoor wordt de ontlasting dus steviger.

De darmen van kleine kinderen moeten langzamerhand wennen aan voedingsvezels; bouw het daarom wat op. Goede voedingsvezels voor kleinere kinderen zitten bijvoorbeeld in groenten, fruit, aardappelen, meergranen pap, (fijngemaakte) peulvruchten, zilvervlieslijst, rijstwafels, rozijntjes, volkoren pasta, volkoren biscuits,

kinderbiscuit en bruin brood.

### **Geef geen heldere vruchtensappen**

Heldere vruchtensappen zoals appelsap, bosvruchtensap, druivensap en perensap bevatten veel vruchtensuikers. Als uw kind te veel vruchtensuikers binnen krijgt, kan dat leiden tot peuterdiarree. Troebele vruchtensappen zoals sinaasappelsap en ananassap kunnen wel gegeven worden.

### **Tot slot**

Na het aanpassen van de voeding, verbeteren de klachten meestal binnen 1-2 weken. Peuterdiarree kan wel terugkomen als uw kind ziek wordt (bijvoorbeeld bij een griep of een oorontsteking). Verander dan niets aan de voeding van uw kind; blijf gewoon de voedingsadviezen volgen en de peuterdiarree zal vanzelf weer verdwijnen.

Peuterdiarree verdwijnt uiteindelijk definitief rond het vierde levensjaar.

### **Informatie**

Op de website van het ziekenhuis kunt u meer informatie vinden over de afdeling Kindergeneeskunde: [www.nijsmellinghe.nl](http://www.nijsmellinghe.nl). Voor kinderen is er een speciale link.