Peuterdiarree

Informatie voor ouders/verzorgers

ijssel land ziekenhuis

Samen maken we het verschil.

ysl.nl 010 258 5000

Patiënteninformatie

Peuterdiarree komt doordat de darmen zich nog aan het ontwikkelen zijn. Omdat de darmen nog niet alles goed kunnen verteren, kan er diarree ontstaan. Ook kunnen er niet-verteerde etensresten bij zitten. Peuterdiarree is vooral lastig maar niet schadelijk.

Hoe herken je peuterdiarree?

Een kind met peuterdiarree heeft elke dag tussen de 4 en 10 keer ontlasting. De 1e ontlasting van de dag is meestal redelijk dik. De ontlasting die daarna komt, is waterdun en er zitten vaak niet-verteerde etensresten in. Soms zit er ook slijm bij, maar nooit bloed. Het kind kan veel dorst hebben en last hebben van luieruitslag.

Kinderen met peuterdiarree zijn niet ziek (geen koorts), hebben bijna geen last van de diarree en groeien goed. Als je kind niet goed groeit, dan hoeft er nog steeds niets aan de hand te zijn. Het is wel verstandig om dan een afspraak te maken bij de huisarts of jeugdarts van de jeugdgezondheidszorg.

Andere soorten diarree

Acute diarree

Acute diarree komt vaak door infecties van bijvoorbeeld de oren of van het maagdarmstelsel. Kinderen hebben dan vaak verhoging of weinig eetlust. Ze zien er ziek uit. De huisarts kan dit herkennen en advies geven.

Overloopdiarree

We spreken van overloopdiarree als een kind meerdere keren per dag vegen of ontlasting in de onderbroek heeft. Veel ouders denken dan dat het kind last heeft van diarree. Maar vaak heeft het kind juist last van verstopping. Een grote prop verstopping zit vast in het laatste stukje van de darm en langs die prop lekken kleine beetjes ontlasting weg. Vraag in dit geval om advies bij de huisarts of de jeugdarts.

Voorlichting en adviezen

Wat is normaal?

De normale ontlasting bij baby's en peuters is heel verschillend. Tot ongeveer 3 jaar is de regelmaat en de hoeveelheid van de ontlasting wisselend. Soms 3 keer per dag en soms 1 keer per 3 dagen. Dit is normaal. Ook de samenstelling van de ontlasting is nog erg wisselend.

Wat kun je doen?

Kinderen met peuterdiarree eten meestal te weinig vet en vezels en te veel suiker. Bij peuterdiarree is dus een gezonde voeding belangrijk.

Vet

Vet zorgt ervoor dat het eten langzamer door het maag-darmkanaal gaat. Hierdoor is er meer tijd om vocht uit het voedsel te halen waardoor de ontlasting vaster wordt.

Tips vet:

- Tijdelijk volle melk en melkproducten.
- Margarine uit een kuipje bij broodmaaltijden.
- Vloeibaar bak- en braadproduct of olie. Geen kokosolie of palmolie want hierin zit veel verzadigd vet.
- Gebruik je geen jus? Voeg dan een flinke theelepel tot eetlepel margarine uit een kuipje of olie toe aan de warme maaltijd.
- Als de diarree over is, kun je weer minder vet geven door magere en halfvolle melkproducten te kiezen. De margarine uit een kuipje en vloeibare bak- en braadolie kun je blijven geven.

Vocht

Kinderen tussen de 1 en 4 jaar hebben ongeveer 0,75 tot 1 liter vocht per dag nodig. Dit zijn 6 tot 8 kleuterbekertjes van 125 ml per dag. Dit is inclusief melk(producten). Je kind heeft steeds meer vocht nodig als het ouder wordt. Verspreid de drinkmomenten goed over de dag.

Tips vocht:

- Geef je kind water, slappe (vruchten)thee, melk, yoghurt, karnemelk. Melkproducten zijn belangrijk omdat er eiwit, vet, calcium en B-vitamines in zitten. Je kunt melkproducten gewoon blijven geven, maar niet te veel. Per dag is ongeveer 300 ml voldoende, dat zijn 2 of 3 bekertjes. Meer is niet nodig.
- Geef je kind geen zoete dranken zoals appelsap of vruchtensap. Deze werken laxerend. Ook light-producten kunnen laxerend werken door de stoffen die erin zitten (sorbitol en mannitol).
- Te veel drinkvocht, meer dan 1,5 liter per dag, kan je kind niet zo gemakkelijk verwerken. Als je kind gewend is elke dag meer dan 1 liter te drinken, kun je je kind minder vaak laten drinken en/of minder drinken per keer geven.

Vezels

Voedingsvezel bindt vocht, waardoor de ontlasting steviger wordt.

Tips vezels:

- Geef je kind bruinbrood of volkorenbrood, aardappelen, zilvervliesrijst, volkorenpasta, volkorenproducten, peulvruchten, groente, fruit, rozijntjes, volkorenbiscuit.

Hoe nu verder?

Meestal verbeteren de klachten binnen 1 tot 2 weken na aanpassing van de voeding. Het ontlastingspatroon gaat langzaam herstellen. Als het aantal voedingsvezels moet worden verhoogd, kan het wat langer duren voordat de klachten over gaan. Dan is het belangrijk om minimaal 6 weken door te gaan om verbetering te kunnen zien.

Wat heeft je kind ongeveer per dag nodig?

Volgens de Schijf van Vijf heeft je peuter per dag ongeveer nodig:

- Bruinbrood of volkorenbrood met margarine uit een kuipje: 2-3 sneetjes.
- Notenpasta (zonder zout en suiker) voor op brood: 15 gram.
- Melk(producten): 2-3 bekertjes, 300 ml totaal.
- Fruit: 1-2 stuks, 150 gram totaal.
- Aardappelen: 1-2 stuks, 50-100 gram
- of rijst/pasta: 1-2 opscheplepels, 50-100 gram.
- Groente: 1-2 opscheplepels, 50-100 gram.
- Vlees, vis of ei: 50 gram
  of peulvruchten: 0,5 opscheplepel, klaargemaakt in olie of vloeibaar bak- en braadproduct uit een fles.
- 0,75 tot 1 liter drinken, inclusief 300 ml melkproducten.
- Tot 4 jaar heeft je kind elke dag 10 microgram extra vitamine D per dag nodig. Vanaf 4 jaar ga je hiermee door als je kind een donkere (getinte) huidskleur heeft of weinig buiten komt.

Heeft u nog vragen?

- Bel dan tijdens kantooruren de Polikliniek Kindergeneeskunde:
  010 – 258 5940.
- Of stuur een mail naar het secretariaat Kindergeneeskunde: secrkin@ysl.nl.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**