

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: met name lactobacillen Voorkomt antibiotica- en radiotherapie-gerelateerde diarree 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

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.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Hempel S et al. Probiotics for the prevention and treatment of antibiotic-associated diarrhea: A systematic review and meta-analysis. JAMA 2012, 307(18): 1959-1969.
- Kelly KM et al. Bringing evidence to complementary and alternative medicine in children with cancer: Focus on nutrition-related therapies. Pediatr Blood Cancer 2008 50(2 Suppl): 490-3; discussion 498.
- Lukacik M et al. A meta-analysis of the effects of oral zinc in the treatment of acute and persistent diarrhea. Pediatrics 2008 121(2): 326-336.
- McFarland LV et al. Meta-analysis of probiotics for the prevention of traveler's diarrhea. Travel Med Infect Dis 2007 5(2): 97-105.
- Szajewska H et al. Probiotics in the treatment and prevention of acute infectious diarrhea in infants and children: a systematic review of published randomized, double-blind, placebo-controlled trials. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2001. 33 Suppl 2: S17-25.
- Szajewska H et al. Probiotics in the prevention of antibiotic-associated diarrhea in children: a meta-analysis of randomized controlled trials. J Pediatr 2006 149(3): 367-372.
- Heather DJ et al. Effect of a bulk-forming cathartic on diarrhea in tube-fed patients. Heart Lung. 1991 Jul;20(4):409-13.