

Suppletieadvies Diarree

Beknopte beschrijving

Bij diarree is er sprake van dunne, waterige ontlasting die vaker dan normaal komt. Het kan gepaard gaan met klachten als buikpijn, misselijkheid en vermoeidheid. Het ontstaat wanneer de darmen minder vocht uit de ontlasting opnemen en kan plotseling (acuut) optreden, maar ook langdurig aanhouden (chronisch). De oorzaak is meestal een virale of bacteriële infectie zijn, medicijngebruik (bijvoorbeeld door antibiotica) of een voedselintolerantie.

Nutriënten

Saccharomyces boulardii

Helpt bij acute diarree, diarree door antibioticagebruik en reizigersdiarree. Remt afgifte vocht aan darmlumen. Remt pathogene bacteriën.

Advies dagdosering

500 – 1.000 mg
12,5 – 25 miljard kve

Psylliumvezels (*Plantago ovata*)

Neemt overtollig water in de ontlasting op in een gel-structuur.

10 - 15 g
Verdeeld over 3 porties. *

Opmerking

- Drink veel vocht om uitdroging te voorkomen.
- Eet licht verteerbaar voedsel wanneer er eetlust is.
- Zorg voor voldoende inname van mineralen en sporelementen.
- *: start met 1 portie per dag van 3-5 gram en bouw ieder week op met een extra portie tot 3 van deze porties per dag.