

Buikloop bekeken

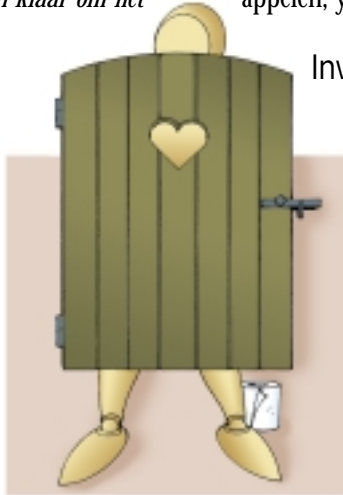
Elkeen heeft een eigen stoelgangritme: één tot driemaal per dag of driemaal per week. Van buikloop is pas sprake bij een veelvuldige en vloeibare ontlasting. Vette keuken en veel olijf-olie doen het toiletbezoek stijgen. Meestal zet een kwaadaardige kiem de boel op stelten. Vooral tropentoeristen zullen het geweten hebben: spoel, kook en schil of je zit op de bril! Gelukkig staan geneesmiddelen klaar om het leed te verzachten.

Water altijd belangrijk!

Water- en zoutverlies aanvullen is de eerste vereiste bij buikloop. Vooral baby's, jonge kinderen en ouderen lopen **risico om uit te drogen**, zeker in geval van braken. De toestand wordt kritiek wanneer de huid tussen duim en wijsvinger vastgehouden enkele seconden "aan elkaar blijft kleven" na het loslaten. Klaargemaakte zout- en glucosemengsels vind je in de apotheek. Sommige preparaten bevatten rijst als nuttige aanvulling. Respecteer de hoeveelheid toe te voegen water en het aantal zakjes per dag. Je apotheker helpt je met info over goed gebruik.

Heb je bijvoorbeeld geen ORS, Serolyte of Sopyrux bij de hand dan hel-

pen banaan of zoute koekjes. Rauwe worteltjes eten is goed. Met Caril maak je een drankje van wortelpoeder. Sap of stroop van blauwe bosbessen (myrtillen) zijn het proberen waard, vooral bij kinderen. Echt vasten is niet nodig. Voorzie licht voedsel op basis van rijst, beschuiten met honing, een niet vette bouillon, lichte thee, geraspte appels, yoghurt en karnemelk.



Invloed op de darm

Slaag je erin de spiercellen van de darm tot rust te brengen dan wordt het water opgenomen en dikt de massa in. Imodium[®], Loperamide[®] en Ercestop[®] zijn hierbij nuttig.

Neem bij plots opkomende diarree twee capsules. Zo nodig kan na elke losse stoelgang telkens opnieuw één capsule. Ga niet over de 8 capsules per dag.

Kinderen boven 6 en tot 12 jaar krijgen een halve dosis. Geef deze middelen niet aan kinderen jonger dan 6 jaar. Voor hen geldt: water eerst! De dokter kan voor hen zonodig Imodium[®] vloeistof voorschrijven.

Imodium "Instant"[®] tabletten smelten op de tong. Je brengt het tabletje rechtstreeks in de mond. Het lost meteen op.

Bij dit vlot gebruik blijft **voldoende drinken** de boodschap! Water en dieet is ook de eerste keuze voor zwangeren en tijdens borstvoeding. Merk je dat de stoelgang vaster wordt en de behoefte 12 uur wegblijft dan is de zaak geklonken. Indien binnen de twee dagen het effect onvoldoende is, contacteer dan de dokter. Dat doe je ook wanneer de diarree gepaard gaat met koorts en bloedverlies. In dit geval is een antibioticum op voorschrift aangewezen.

Loperamide is niet geschikt voor kinderen jonger dan 2 jaar en leverpatiënten.

Actie in de darm

Darmvriendelijke bacteriën in Bactisubtil[®], Lacteol[®] en Perenterol[®] ondersteunen de normale darmflora. Perenterol[®] kan diarree ten gevolge van antibiotica en mogelijk ook reizigersdiarree voorkomen. Deze producten zijn veilig, zelfs bij zuigelingen en tijdens zwangerschap en borstvoeding. Ze moeten wel in voldoende hoge dosis gebruikt worden. Vraag uitleg aan je apotheker.

Barexal[®] moet het darmslijmvlies bedekken, prikkelende stoffen binden en de stoelgang indikken. Volwassenen nemen drie, vier zakjes per dag. Gebruik bij zuigelingen kan in aangepaste doses. Actieve kool (Norit[®]) haalt irriterende gassen weg uit de darm.

Ontsmettingsmiddelen voor de darm zoals Bacifurane[®], Ercefuryl[®] en Nifuroxazide[®] zijn een speciale vorm van antibiotica. Ze werken plaatselijk en gaan weinig over in het bloed. Een dosis van 4 capsules per dag

volstaat. Voor jonge kinderen volstaan 3 capsules. Je kan ze openen en vermengen met voedsel. Gelijktijdig gebruik van alcohol is afgeraden. Een greep op de stoelgang moet binnen de 3 dagen volgen. Toch zijn deze middelen geen eerste keuze. Ze kunnen het opsporen van de verwekker(s) van diarree bemoeilijken.

Ga je een gevecht aan met "slechte" organismen, dan komen echte antibiotica op de proppen. Zeker in geval van bloederige diarree. Ze staan op doktersvoorschrift omdat ze ook goede bacteriën kunnen beschadigen. Ze verdienen een plaatsje in de reistas van zakenlui en "avontuurlijke"

rimboereizigers. Vraag over hun dosis en praktisch gebruik voldoende uitleg aan dokter en apotheker.

Niet vergeten

- Buikloop vraagt water- en zouttoevoer ook al neem je medicijnen.
- Vasten is niet nodig maar gebruik wel licht voedsel.
- Wees in de tropen voorzichtig met water en weersta aan ijskrem. Doe zoals de plaatselijke bevolking en drink warme thee.
- Was na elk toiletbezoek de handen met water en zeep.

Langdurige diarree kan verschillende oorzaken hebben. Allergie aan voedingsbestanddelen, te sterke schildklierwerking en ziekte van Crohn bijvoorbeeld vragen een strikte aanpak.

Redactie en realisatie :

Comité Farmacotherapie

Kon. Apoth. Veren. Antwerpen
Dienst Geneesmiddelenvoorlichting
Kath. Univ. Leuven

Verantwoordelijke uitgever:

G. Laekeman - Apotheker-farmacoloog
Kava D/2001/3286/02

