

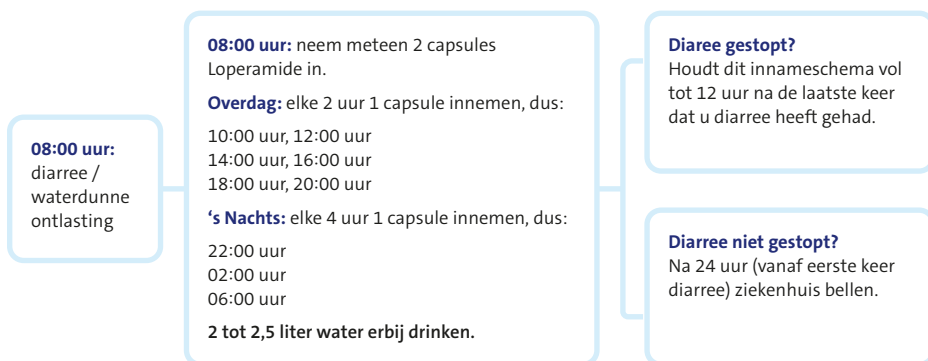
ADVIEZEN VOOR DIARREE BIJ CHEMOTHERAPIE

Door uw behandeling kunt u diarree krijgen.

Wanneer dit gebeurt zal de diarree moeten worden behandeld met medicijnen, namelijk Loperamide capsules (Imodium). Een capsule is een hulsje waar een poeder of drankje in zit. Een capsule moet u heel doorslikken.

U vraagt aan uw arts of verpleegkundig specialist een recept voor dit medicijn (Loperamide) en haalt dit op bij de apotheek. U kunt bij de drogisterij ook een doosje Loperamide halen.

Wanneer diarree klachten optreden, dient u Loperamide onmiddellijk te gaan gebruiken volgens onderstaand schema, met voorbeeld tijdstippen:



U mag 48 uur achter elkaar dit medicijn innemen. Vertel altijd aan uw arts wanneer u medicijnen tegen diarree gebruikt.

Bel ons bij de volgende klachten:



- 4 keer of meer diarree per dag.
- Bloed in de ontlasting.
- Zwarte ontlasting.
- Koorts.
- Verwardheid.
- Wanneer het u niet lukt om voldoende te drinken of te eten.
- Wanneer u uw medicijnen niet kan innemen.
- Wanneer de diarree na 24 uur gebruik van Loperamide (zie bovenstaand schema) niet is gestopt.

Bristol Stoelgangsschaal

Onderstaande afbeelding geeft aan welke vormen van ontlasting u kunt hebben. Type 7 is diarree.

Te harde consistentie	Normaal	Te zachte consistentie
Type 1 Losse harde keutels. 	Type 3 Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant. 	Type 5 Zacht keutels met duidelijke randen. 
Type 2 Losse harde keutels. 	Type 4 Als een worst of slang, glad en zacht. 	Type 6 Zacht stukjes met gehavende randen. 
	start Loperamide	Type 7 Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar. 

Wel doen:



- Drink 2 tot 2,5 liter vocht per dag.
- Dit betekent minimaal 10 glazen of 16 kopjes vocht per dag.
- Ook soep, vla, yoghurt tellen mee.



- Eet regelmatig kleine maaltijden (minimaal 4-6 keer per dag.)
- Combineer vocht en voeding bij elke maaltijd.



- Door diarree kunt u veel zouten verliezen.
- Vul dit verlies aan met bijvoorbeeld een kopje bouillon of soep.



- **Bij voldoende eetlust:** kies eten met fijne vezels: volkoren brood, aardappelen, fruit.

Niet doen:



- Neem geen voedingsmiddelen met grove vezels zoals donker roggebrood, grof volkorenbrood, brood met zaden en pitten, muesli, rauwkost en fruit zoals citrusfruit, pruimen en ananas.



- Vermijd grote, vetrijke maaltijden, gasvormende producten zoals prei, kool, peulvruchten en ui. Bloemkool, kleingesneden zuurkool en Chinese kool kunt u wel eten.



- Het eten van speciale voedingsmiddelen is niet nodig.
- Vroeger werd gedacht dat banaan, geraspte appel, wit brood of beschuit de ontlasting dikker maakt, maar dat klopt niet.



- Drink liever geen heldere sappen, zoals appelsap, perensap en druivensap, omdat de hoeveelheid fructosukkers die daarin zit voor sommige mensen juist laxerend werkt.
- Vermijd ook zoveel mogelijk koffie, alcohol en koolzuurhoudende dranken zoals cola.