

Laat het zijn
gang gaan

**MEDICATIE
MEESTAL
OVERBODIG**

Doorgaans is het
ook niet nodig om
naar de dokter te
snellen.



Ik heb diarree

Buikgriep is geen lachertje, maar gaat gelukkig meestal vanzelf over. Met sommige middelen kunt u hooguit het leed wat verzachten.

Veronique De Rijck – Maurice Vanbellinghen

Wat als ik niets doe?

Gastro-enteritis, "buikgriep" in de volksmond, is een maagdarminfectie door een virus, bacterie of parasiet. De aandoening begint meestal plots en uit zich vooral door zware diarree. Die kan gepaard gaan met misselijkheid en braken, koorts, hoofdpijn, buikkrampen, winderigheid of verminderde eetlust. Normaal gezien hoeft u zich niet naar de dokter te reppen, tenzij bij hoge koorts, abnormale symptomen of uitblijvende verbetering. Bij zuigelingen en ouderen is meer waakzaamheid geboden. Daarover meer in het stuk "Wanneer toch naar de dokter?".

Hoe komt het dat u met dit vervelende probleem wordt opgezadeld? Het verhaal wordt hier al meteen onsmakelijk. Immers, de ziektekiemen die gastro-enteritis veroorzaken, worden vaak overgedragen doordat sporen van ontlasting in de mond terecht komen. Er bestaan nog talloze andere besmettingshaarden. Dat verklaart waarom buikgriep zo vaak voorkomt. Zuigelingen hebben een verhoogde kans op acute diarree, onder meer omdat ze nog immuniteit tegen micro-organismen moeten opbouwen.

Om de kans op besmetting te verkleinen, is een goede hygiëne essentieel. Was dus uw handen na elk toiletbezoek en voor het eten of koken. Zorg ervoor dat u voeding die bacteriën kan bevatten (bv. kip) voldoende verhit. Hak geen groenten op de snijplank waarop u net rauwe kip hebt versneden enz.

Hebt u het zitten? Dan is het uitzielen geblazen. Gewoonlijk gaat buikgriep vanzelf over, zeker bij mensen van vijf tot 75 jaar. Na een tweetal dagen vermindert de stoelgangfrequentie doorgaans en na hoogstens tien dagen zijn negen op de tien patiënten er vanaf.

In de meeste gevallen is medicatie niet noodzakelijk, al kunnen bepaalde middelen de klachten wel verlichten. Van andere staat het nut niet vast. Sommige

kunnen zelfs gevaarlijke bijwerkingen hebben, zoals domperidon (bv. Motilium) en metoclopramide (bv. Primperan) tegen misselijkheid en braken.

Vroeger werden bepaalde voedingsmiddelen aanbevolen, zoals wortelpuree of rijstwater, en andere afgeraden. Dat dit helpt tegen diarree is twijfelachtig, maar het kan ook geen kwaad. Bij buikkrampen of braken eet u wellicht wel beter kleine porties dan een zware maaltijd.

Het belangrijkste is dat u genoeg drinkt om het vochtverlies door diarree en eventueel braken te compenseren. De kans op uitdroging is niettemin minimaal, behalve bij zuigelingen en verzwakte ouderen. Bij hen kan gastro-enteritis in theorie fataal aflopen. Acute diarree bij zuigelingen is zeer vaak te wijten aan het rotavirus. Omdat dit vroeger tot relatief veel ziekenhuisopnames leidde, is het sinds 2007 aanbevolen om baby's hiertegen te vaccineren.

Wat als ik antibiotica neem?

Bij ons is de oorzaak van gastro-enteritis meestal een virus (rotavirus, norovirus, adenovirus, astrovirus ...). Antibiotica helpen niet tegen virale infecties, enkel tegen bacteriële. Het is dus zinloos dat de arts u dan antibiotica voorschrijft. Maar zelfs bij buikgriep door een bacterie (zoals salmonella of *Escherichia coli*) hebben antibiotica weinig nut. Alleen bij een campylobacter-infectie, reizigersdiarree of de zeldzame Shigella-infectie kunnen ze de duur van de klachten (buikpijn, braken en diarree) met 0,5 tot 1,5 dag verminderen. Gezien de mogelijke nadelen van antibiotica is het sop de kool meestal niet waard. Dring er bij uw arts dus niet op aan om antibiotica voor te schrijven, tenzij echt nodig. Zo zijn ze wel aangewezen bij ernstige reizigersdiarree in bepaalde gebieden en tegen gastro-enteritis bij ernstig zieke kinderen, gepaard gaand met bloederige diarree en hoge koorts.



Handhygiëne is essentieel

Besmetting met een bacterie gebeurt vaak via de handen. Na elk toiletbezoek is het daarom erg belangrijk de handen te wassen. U kunt natuurlijk ook besmet raken wanneer u iemand de hand schudt die die belangrijke maatregel niet in acht heeft genomen. Of wanneer u een deurklink of ander besmet voorwerp aanraakt.

Contact met dierenuitwerpselen die besmet zijn met een bacterie is ook een mogelijke bron. Denk eraan wanneer u bijvoorbeeld de kattenbak reinigt.

In de keuken kan het mislopen wanneer u besmet voedsel onvoldoende verhit en daarna consumeert. Het is voorts opletten voor kruisbesmetting in de keuken, bijvoorbeeld via de snijplank waarop u rauwe kip hebt versneden.

Overdracht via de lucht is een vierde mogelijkheid. Dat kan via kleine luchtdruppels of braakseldruppels die worden ingeademd.

Tot slot kunt u besmet raken wanneer u zwemt. In zee kunt u een salmonellabesmetting oplopen, maar ook in meren, recreatievijvers en zwembaden kunnen ziekmakende parasieten huizen.

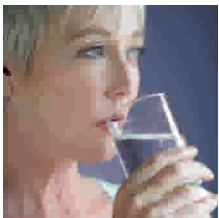
Wat als ik probiotica neem?

Volgens studies hebben bepaalde probiotica, dat zijn bacteriën of gisten, een beperkt gunstig effect op diarree door gastro-enteritis bij kinderen. Tenminste, als men de resultaten van die onderzoeken met een roze bril bekijkt ... In het beste geval zouden sommige probiotica de duur van de diarree met gemiddeld één dag verkorten. In ons land zijn er twee geregistreerd als geneesmiddel: Enterol (*S. boulardii*) en Lacteol (gedode *L. acidophilus* LB). Beide zouden het herstel ietwat versnellen. De bewijzen van de werkzaamheid zijn iets sterker voor Enterol dan voor Lacteol. Bepaalde probiotica met het statuut van voedingssupplement zouden een vergelijkbaar potentieel nut hebben. Het is echter niet aangetoond dat probiotica het risico op uitdroging verkleinen. Sommige zijn dus misschien enigszins zinvol bij kinderen als aanvulling op rehydratie, wanneer die aangewezen is. Maar echt nodig of heel nuttig zijn ze niet. De gegevens over probiotica als behandeling van acute gastro-enteritis bij volwassenen zijn nog minder overtuigend.

Wat als ik orale rehydratiemiddelen (ORS) neem?

Bij diarree, al dat niet gepaard met overgeven, volstaat het doorgaans om genoeg te drinken. Sommige mensen hebben niettemin baat bij een orale rehydratie-oplossing of "ORS" (oral rehydration solution) om de vochtbalans te herstellen (bv. Alhydrate, Soparyx, Serolyte). U moet ze mengen met een bepaalde hoeveelheid water. Zo'n oplossing is natuurlijk nuttig voor wie al tekenen van uitdroging vertoont, maar bij volwassenen komt dat omzeggens niet voor. Zo nodig kan ze wel uit voorzorg worden toegediend aan mensen met een verhoogd risico op uitdroging, zoals kleine kinderen (zeker onder één jaar) en bejaarden.

Drink voldoende



SOMS EXTRA HYDRATEREN

Orale rehydratiemiddelen zijn nuttig bij uitdroging of een verhoogd risico daarop.

>

Wat als ik andere medicatie neem?

In de apotheek vindt u diverse geneesmiddelen en preparaten tegen diarree. Waarvoor dienen die, werken ze echt en heeft het zin dat u er geld aan uitgeeft?

Loperamide. Het bekendste merk is Imodium, maar er bestaan ook generieken. Dit vrij verkrijgbare middel vermindert de darmbewegingen, spant de sluitspier van de anus aan en kan de afgifte van water en elektrolyten in de dunne darm wat verminderen. Loperamide kan de duur van de diarree verkorten, in het beste geval met ongeveer 20 uur.

Bij bloederige diarree of koorts is het te vermijden. Ook voor kinderen onder twee jaar is het middel uit den boze vanwege mogelijk gevaarlijke bijwerkingen. Aan een twee- tot zesjarige mag u het eventueel wel geven, maar enkel op doktersadvies. Imodium Duo, een combinatie van loperamide en simeticon, kan ook helpen tegen krampen, winderigheid en een opgeblazen gevoel (niet te gebruiken onder twaalf jaar).

Racecadotril. Dit is een zogenaamde secretieremmer, bij ons vrij te koop onder de merknaam Tiorfix. De preparaten voor kinderen zijn enkel verkrijgbaar op voorschrift. Het middel vermindert het verlies van vocht en elektrolyten. Bij

Al bij al hebben erg weinig geneesmiddelen enig effect op diarree



Wanneer toch naar de dokter?

Bij hoge koorts, bloed of slijm in de stoelgang, sufheid of verwarring moet u naar de dokter. Dat is ook verstandig als u een voedselvergiftiging vermoedt, een hele dag niet kunt plassen, constant buikpijn hebt of u na een week niet beter voelt. Laat uw kind onderzoeken als het aldoor huilt, niet drinkt, blijft overgeven, een hele dag waterdunne diarree heeft indien jonger dan twee jaar (drie dagen indien ouder) en na enkele dagen niet beter wordt. 70-plussers laten zich beter onderzoeken als ze meer dan 24 uur waterdunne diarree hebben, elke slok drank uitbraken of diuretica nemen ("plaspillen" of "waterafdrijvers"). Dat zijn slechts algemene richtlijnen. Laat dus uw gezond verstand spreken!

kinderen lijkt het als aanvulling op een ORS-oplossing de diarree met ongeveer één dag te verkorten in vergelijking met een ORS-oplossing alleen. In de regel lijkt het ons echter niet nodig om kinderen met diarree medicatie te geven, want zelfs bij het veiligste geneesmiddel zijn nare bijwerkingen nooit uit te sluiten. Bij volwassenen blijkt racecadotril niet beter – maar wel duurder – dan het meer beproefde loperamide.

Nifuroxazide. Het betreft een "darmontsmettend" middel, dat bijvoorbeeld onder de naam Ercefuryl werd verhandeld. Vroeger werd het vooral gebruikt tegen reizigersdiarree. Bij ons is het intussen uit de handel genomen, maar het is nog steeds te vinden in andere landen. Het middel zou de eerste twee dagen van de diarree voor één ontlasting minder zorgen. Het heeft echter geen invloed op het verdere verloop, noch op eventuele uitdroging. Bovendien zijn er zeldzame maar ernstige allergische reacties bekend. Het is dan ook af te raden.

Adsorbentia. Deze middelen zijn bedoeld om de toxische stoffen te binden die onder meer door virussen en bacteriën worden afgescheiden. Zo zouden ze de stoelgang wat vaster maken. Een bekend voorbeeld is actieve kool (bijvoorbeeld Norit). Dergelijke middelen hebben echter weinig of geen nut.

Anti-emetica. Anti-emetica zijn middelen die misselijkheid en braken voorkomen of remmen. De voornaamste zijn domperidon (Motilium en generieken) en metoclopramide (Primperan en generieken). Beide kunnen echter ernstige ongewenste effecten opleveren. Zo is domperidon gevaarlijk voor het hart, terwijl metoclopramide onder meer een risico op ernstige neurologische bijwerkingen inhoudt. De meeste medische aanbevelingen en richtlijnen raden ze af ter behandeling van gastro-enteritis. Toch worden ze vaak voorgeschreven als de diarree gepaard gaat met misselijkheid en braken. ❤️