

# Reizigersdiarree

## Wat is reizigersdiarree?

Veel reizigers naar (sub)tropische gebieden krijgen diarree. De meeste reizigersdiarree wordt veroorzaakt door micro-organismen: bacteriën, virussen of parasieten, die u binnenkrijgt met eten of drinken. Reizigersdiarree begint plotseling met dunne ontlasting, meerdere malen per dag, vaak met buikkrimp en misselijkheid, soms met overgeven. Het is een vervelende, maar onschuldige ziekte, die niet langer dan drie tot vijf dagen duurt. U kunt zich flink ziek voelen, zeker als de klachten langer duren. De ontlasting kan bloed of slijm bevatten, en u kunt koorts krijgen. Raadpleeg in dat geval een arts.

## Wat zijn de gevolgen van reizigersdiarree?

Reizigersdiarree is meestal onschuldig. Als de diarree(en eventueel het overgeven) hevig is, kan dit gevaarlijk zijn voor personen die slecht tegen vochtverlies kunnen, zoals kleine kinderen en oudere personen (zie: uitdroging). Ook mensen met bepaalde chronische ziekten kunnen ernstige klachten krijgen bij reizigersdiarree.

## Hoe voorkomt u reizigersdiarree?

Niet alle reizigersdiarree is te voorkomen, maar door u aan onderstaande regels te houden kunt de kans erop zo klein mogelijk houden.

- Drink geen ongekookt leidingwater en neem geen ijsblokjes in uw drank. Gekookt water of water uit ongeopende flessen met verzegelde dop is doorgaans veilig. Kook het water eventueel zelf of desinfecteer het met chemische middelen (bijv. een jodiumoplossing) of een waterfilter (zie: drinkwaterfolder).
- Drink geen ongekookte melk.
- Eet geen onverpakt ijs.
- Eet geen rauwkost of sla. Dit is vaak met besmet water gewassen.
- Let erop dat gerechten als vlees, vis, rijst en vooral ook schelp- en schaaldieren, goed doorbakken of gekookt zijn; eet ze alleen als ze heet op tafel komen en vers bereid zijn.
- Schil fruit voor u het opeet; eet geen fruit dat door anderen geschild is.

*De belangrijkste hygiënemaatregel is: **goed handen wassen** voor het eten en na toiletgebruik.*

## Wat te doen bij reizigersdiarree?

Reizigersdiarree gaat meestal vanzelf over. Zo niet, dan zijn de belangrijkste maatregelen om de diarree te verhelpen:

- Probeer te blijven eten en drinken, voor zover eventuele misselijkheid dat toelaat. Vasten helpt niet.
- Drink ORS als de diarree waterdun is (zie: ORS).
- Als u veel last heeft van diarree kunt u de klachten verminderen met 'stopmiddelen', die loperamide bevatten (zie: 'stopmiddelen').
- Gebruik een antibioticum volgens voorschrift van uw arts (zie de folder: antibiotica en diarree op reis). Antibiotica schrijven we voor aan reizigers die, vanwege een chronische aandoening, ernstige klachten krijgen bij diarree.
- Andere middelen, zoals Norit ®, hebben weinig effect.

### **Raadpleeg een arts indien:**

- er ondanks het innemen van ORS tekenen van uitdroging ontstaan, zeker bij kleine kinderen en oudere personen (zie: uitdroging).
- er bloed of slijm bij de ontlasting zit en dit niet na één tot twee dagen over is.
- u koorts heeft (d.w.z. een temperatuur van meer dan 38,5° Celsius). Koorts in de tropen kan een teken zijn van ernstige ziekte. Ook malaria kan met diarree gepaard gaan!
- het braken langer duurt dan een dag.
- de klachten na een week niet over zijn.

### **Wat kunt u mee op reis nemen om diarree te voorkomen/te behandelen?**

Om diarree te behandelen is het verstandig het volgende bij u te hebben:

- een pakje ORS (zie: ORS).
- een stopmiddel dat loperamide bevat (o.a. Imodium®, Diocure ®, zie: 'stopmiddelen').
- als uw arts dit heeft voorgeschreven: een antibioticum.

*Vergeet niet deze folder mee te nemen, om alles nog eens na te lezen.*

### **Wanneer moet u antibiotica meenemen?**

Gezonde reizigers hoeven bij reizigersdiarree meestal geen antibiotica te gebruiken. Wij adviseren om de diarree wel met antibiotica te behandelen als u:

- verminderde afweer tegen infecties heeft.
- door een chronische aandoening ernstige gezondheidsproblemen kunt krijgen bij uitdroging of braken.
- zich om andere redenen geen diarree kunt veroorloven.

## **Uitdroging**

Bij diarree kunt u veel vocht verliezen, vooral als u ook overgeeft. Gezonde volwassenen kunnen heel wat vocht kwijtraken zonder nadelige gevolgen. Uitdroging is echter gevaarlijk voor kleine kinderen, bejaarden en personen met bepaalde chronische aandoeningen. Tekenen van uitdroging zijn: aanhoudende dorst, droge mond en tong, snelle ademhaling en hartslag, weinig en geconcentreerde urine, sufheid. U moet uitdroging voorkomen door het drinken van vocht dat zout bevat. Het beste is ORS. Als dit onvoldoende helpt, moet u een dokter zoeken.

Soms is vochttoediening via een infuus noodzakelijk.

## **'Stopmiddelen': loperamide**

(Imodium ®, Diacure ®, Arestal®)

Loperamide geneest diarree niet, maar remt de bewegingen van de darm en vermindert zo de diarree. Het kan goed van pas komen als u moet doorreizen, of wanneer de diarree om andere redenen erg slecht uitkomt. Loperamide is een onschuldig middel, dat u meestal zonder problemen kunt innemen, niet langer dan drie dagen achtereen. Echter:

- niet bij bloed of slijm in de ontlasting
- niet bij koorts
- niet bij zwangerschap
- niet bij kinderen onder de twee jaar.

Neem deze middelen alleen wanneer u diarree heeft, niet om diarree te voorkomen!

Loperamide-bevattende middelen zijn zonder recept verkrijgbaar bij drogist of apotheek. De dosering vindt u in de bijsluiter.

## **ORS (Orale Rehydratie Solutie)**

ORS is een mengsel van zouten en suiker. Door ORS te drinken houdt het lichaam het vocht beter vast dan wanneer u alleen water, thee of frisdrank drinkt.

ORS is verkrijgbaar in poedervorm, in diverse merken, en in verschillende samenstelling (kinder- en volwassenen ORS), bij drogist of apotheek (zonder recept). Het is volstrekt onschadelijk, ook voor zwangere vrouwen en kleine kinderen.

Los een zakje ORS volgens de gebruiksaanwijzing op in gekookt, afgekoeld water of in flessenwater.

Drink hier ongeveer een halve liter van na iedere waterdunne ontlasting. Probeer bij misselijkheid en overgeven ORS te blijven drinken.

Volg voor kinderen het doseringsschema in de verpakking.

Deze folder is samengesteld op grond van de meest recente informatie. Omstandigheden in landen wijzigen. U kunt aan de inhoud van deze folder geen rechten ontleen.

Tropencentrum Amsterdam UMC, locatie AMC  
A01-330 (souterrain)  
Meibergdreef 9  
1105 AZ Amsterdam  
Telefoon: 020-56 63800 (voor het maken van afspraken)  
[www.tropencentrum.nl](http://www.tropencentrum.nl)