Behandeling

Diarree bij peuters

Peuterdiarree komt veel voor bij kinderen tussen de 1 en 4 jaar oud. De voeding van uw kind kan hiermee te maken hebben.

Peuterdiarree is iets anders dan acute diarree. Acute diarree is vaak een gevolg van infecties, zoals een oorontsteking of een maagdarmontsteking. Ook kan het eten van besmet voedsel een gevolg zijn. Heeft uw kind acute diarree? Dan maakt uw kind een zieke indruk. Uw kind heeft vaak verhoging en/of weinig eetlust. Dit vraagt om andere maatregelen dan bij peuterdiarree waar deze informatie over gaat. Hier leest u meer over de voedingsadviezen bij peuterdiarree.

(073) 553 23 04
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Wat zijn de voedingsadviezen bij peuterdiarree?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over de voedingsadviezen.

Peuterdiarree

Wat is peuterdiarree?

Bij peuterdiarree heeft uw kind meerdere keren per dag brijige, soms waterdunne, stinkende poep. Hierin zitten onverteerde voedselresten. Uw kind maakt geen zieke indruk, heeft bijna geen last van de diarree en groeit meestal goed. De oorzaak van de diarree zit meer in de voeding die uw kind eet. In de voeding zit dan te weinig vet, te weinig vezels en te veel vruchtensuikers uit sappen. Bijvoorbeeld appelsap. Door deze voeding blijft uw kind diarree houden.

Voedingsadviezen

Wat is het voedingsadvies bij peuterdiarree (1 tot 4 jaar)?

Een gezonde voeding is vaak voldoende om de poep steviger te maken. De diarree wordt minder als u uw kind voeding geeft met:

Voldoende vet

Vet vertraagt de passage van het voedsel door de maag en de darmen. Hierdoor is er meer tijd om vocht aan het voedsel te onttrekken. Dit maakt de poep vaster.

- Gebruik volle melk(producten).
- Gebruik margarine bij de broodmaaltijden en margarine voor de bereiding van de warme maaltijd. Bij de warme maaltijd kunt u een klontje margarine toevoegen aan de groente of de aardappelen.

Een normale hoeveelheid vocht

Grote hoeveelheden vocht kan uw kind niet zo makkelijk verwerken. Met grote hoeveelheid bedoelen we meer dan 1.5 liter per

dag. Uw kind heeft per dag ongeveer 0.75 tot 1 liter vocht nodig. Om dit vocht binnen te krijgen, kunt uw kind het volgende bijvoorbeeld drinken:

- thee;
- water;
- melk(producten);
- sterk verdunde limonadesiroop;
- groentesap;
- vruchtensap met mate.

Dit zijn totaal 5 tot 7 glazen van 150 milliliter per dag. Met melkproducten heeft uw kind aan ongeveer 300 milliliter genoeg. Is uw kind gewend om elke dag meer dan 1 liter te drinken? Geef uw kind dan minder vaak te drinken en minder vocht per keer.

Voldoende voedingsvezel

Voedingsvezels zijn de onverteerbare delen van plantaardige voedingsmiddelen. Voedingsvezels binden vocht, waardoor de poep steviger wordt. Kies voor:

- bruinbrood;
- fijn volkorenbrood;
- aardappelen;
- zilvervliesrijst;
- volkoren pasta;
- volkoren producten;
- peulvruchten;
- groente;
- fruit;
- volkoren biscuit.

Geef minder heldere vruchtensap

Vruchtensap, diksap en siroop bevatten fructose (vruchtensuiker). Een kinderdarm kan maar een kleine hoeveelheid fructose per keer verwerken. Door een te grote hoeveelheid fructose, ontstaat diarree.

- Een appel, een peer of ander fruit kun je blijven geven.
- Verdun vruchtensap, zoals appelsap, bosvruchten-, druiven-, en perensap, diksap en limonadesiroop.
- Geef niet meer dan 2 bekertjes (250 - 300 milliliter) verdund sap, diksap of siroop per dag.

Een normale hoeveelheid volle melk of volle yoghurt

Melkproducten zijn een belangrijke bron van voedingsstoffen zoals eiwit, vet, calcium en B-vitamines. Er is geen reden om de hoeveelheid melk(producten) te beperken, want de vertering van de voedingsstoffen verloopt normaal. Elke dag heeft uw kind 2 tot 3 bekertjes melk, yoghurt, pap of ander zuivelproduct nodig.

Wat heeft uw kind elke dag nodig?

In het volgende schema leest u welke en hoeveel voeding uw kind elke dag nodig heeft. Met deze hoeveelheden krijgt uw kind voldoende voedingsstoffen, vitamines en mineralen binnen.

Voedingsmiddelengroep	**Hoeveelheid**
Bruine of volkoren boterhammen	2 tot 3 sneetjes
Porties zuivel	2

Voedingsmiddelengroep	Hoeveelheid
Vlees (-waren, vis, kip, ei of vleesvervanging)	50 gram
Smeer- en bereidingsvetten	30 gram
Notenpasta zonder suiker en zout	15 gram, 1 broodbelegging
Opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	1 tot 2 opscheplepels, 50 tot 100 gram
Groente	1 tot 2 opscheplepels, 50 tot 100 gram
Fruit	1.5 portie, 150 gram
Vocht	1 liter

Tot het vierde levensjaar geeft u uw kind 10 microgram vitamine D per dag.

Hoe nu verder?

Meestal verbeteren de klachten binnen 1 tot 2 weken nadat de voeding is aangepast. De vorm van de poep en de regelmaat van het poepen zal in deze periode herstellen. Moet u de hoeveelheid voedingsvezels uitbreiden? Dan kan het wat langer duren voordat de klachten over gaan. Juist dan is het belangrijk om minimaal 6 weken door te gaan met de aanpassingen in de voeding van uw kind. We kunnen na 6 weken pas goed beoordelen of de vezels de poep vaster van vorm maken.

Meer informatie

Waar kunt u meer informatie vinden?

Op de website van Het Voedingscentrum vindt u informatie over de voeding voor dreumes en peuter (https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/dreumes-en-peuter.aspx).

De Maag Lever Darm Stichting zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten. Zij hebben op hun website ook informatie staan over diarree bij kinderen (https://www.mlds.nl/klachten/diarree-bij-kinderen/).

Praktische tips

MijnJBZ voor kinderen

Kinderen onder de 12 jaar en hun ouders kunnen niet inloggen in het dossier van het kind in MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wie-kan-mijnjbz-gebruiken). Wilt u informatie in het dossier inzien? Dan kunt u mogelijk een machtiging voor uw kind aanvragen. Kijk voor de actuele informatie op www.mijnjbz.nl/machtiging (https://www.mijnjbz.nl/machtiging).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms

meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Kindergeneeskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/kindergeneeskunde)

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Code KIN-750

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis