



Diarree

Diarree is dunne ontlasting (poep). De poep is zo dun als pap, of zelfs als water. Je moet vaak en snel naar het toilet. Diarree gaat vaak samen met buikpijn en -krampen.

Diarree is heel vervelend en kan ook andere klachten veroorzaken. Je kunt er bijvoorbeeld veel vocht door verliezen en uitgedroogd raken. Je kunt je ook schamen omdat je je poep niet kunt ophouden. Diarree komt veel voor in het laatste levensjaar van mensen met kanker.

Wat is diarree?

Diarree komt vaak plotseling op en duurt meestal kort: een paar uren of dagen. Dat heet acute diarree. Heb je langer dan twee weken diarree, dan is het chronische diarree.

Diarree gaat vaak samen met buikkrampen. En omdat de poep zo dun is, - en je soms niet snel genoeg op de wc bent - kunnen er ongelukjes gebeuren. Hier kun je je erg voor schamen.

Als de diarree lang duurt, raak je veel vocht kwijt en is er kans op uitdroging. Dit komt vooral bij ouderen voor. Met de diarree gaan er ook belangrijke zouten (kalium en natrium) verloren. Een tekort aan belangrijke zouten kan leiden tot moeheid, zwakte, [verlies van eetlust](#), [misselijkheid en braken](#) en in enkele gevallen tot hartklachten. Het is dus belangrijk om het verlies van vocht en belangrijke zouten tegen te gaan.

Bij mensen met een verstopte of (bijna) afgesloten darm kan er dunne poep langs de verstopping lopen. Dat lijkt op gewone diarree, maar dat is het niet. Dit wordt overloopdiarree genoemd. Meer informatie vind je bij [Verstopping](#) en [Ileus](#).

Wat merk ik van diarree?

Diarree geeft lichamelijke klachten, maar (vaak) ook psychische.

Lichamelijke klachten:

- pijnlijke buikkrampen voor en/of tijdens het poepen
- de poep niet op kunnen houden (incontinentie voor ontlasting)
- pijn aan de anus en kapot gaan van de huid rond de anus
- [uitdroging](#)
- moeheid en zwakte
- afvallen

Psychische en sociale klachten:

- schaamte
- zich vies voelen
- angst om kleren en bed vuil te maken

Oorzaken van diarree

Diarree kan heel veel oorzaken hebben. De diarree die het vaakst voorkomt is acute diarree door verstopping/afsluiting (overloopdiarree), infecties en medicijnen.

Acute diarree:

- door ziekte, zoals:
 - infecties van de maag en/of darmen
- door de behandeling, zoals:
 - radiotherapie
 - chemotherapie
 - immunotherapie
 - doelgerichte therapie
 - medicijnen (onder andere antibiotica, laxeremiddelen)

Chronische diarree:

- door (gevolg van een) ziekte, zoals:
 - chronische darminfecties (door een parasiet)
 - alvleesklierkanker
 - hormoonproducerende tumoren (neuro-endocriene tumoren, medullair schildkliercarcinoom)
 - lactose intolerantie
 - glutenintolerantie (coeliakie)
 - prikkelbaar darm syndroom
 - chronische darmontstekingen (prikkelbare darm syndroom (PDS)/ Crohn/colitis ulcerosa)
- door de behandeling, zoals:
 - het weghalen van een stuk van de maag en/of de darmen
 - een afstotingsreactie na beenmergtransplantatie

Onderzoek

Het is belangrijk dat de dokter je vraagt wat je precies bedoelt met diarree. Hij vraagt naar hoe vaak je naar de wc moet en hoe je poep eruitziet. Ook kijkt de dokter of je niet uitgedroogd bent.

De dokter kijkt naar hoeveel last je hebt van de diarree en wat je levensverwachting is. Wil je voor onderzoek nog naar het ziekenhuis, of helpt de behandeling nog genoeg? Er wordt ook altijd gekeken naar de bijwerkingen van een behandeling. Vraag je dokter of zij heel duidelijk en eerlijk de voordelen en de nadelen van een behandeling met je wil bespreken. En hoe je verder behandeld wordt, als je een bepaalde behandeling stopt of niet wilt.

Diarree: wat kan eraan gedaan worden?

Als bekend is waar de diarree door komt, is het belangrijk om de oorzaak aan te pakken, bijvoorbeeld door:

- veranderen van medicijnen die de diarree veroorzaakt (er zijn veel medicijnen die diarree als bijwerking hebben)
- aanpassen van de sondevoeding
- antibiotica, als de dikke darm ontstoken is door bepaalde bacteriën
- behandeling van chronische darminfecties
- stoffen die de opname van de voeding verbeteren (alvleesklierenzymen)
- behandelen van aandoeningen zoals een te snel werkende schildklier

Behandelen van de oorzaak helpt niet altijd (genoeg), dan kunnen onderstaande adviezen soms helpen:

- genoeg drinken, 2 tot 3 liter per dag
- ORS drinken. ORS is een mengsel van zouten en druivensuiker. Het is zonder recept te koop in zakjes met poeder of bruistabletten die je in water moet oplossen.
- (als het kan) genoeg vezels eten. Vezels zitten bijvoorbeeld in volkoren producten, groente, fruit en noten
- vaker kleine maaltijden per dag eten, bijvoorbeeld zes tot acht keer per dag
- geen zoete dranken drinken als de diarree langer dan 1 week duurt of steeds terugkomt. Dus geen appelsap, melk, energiedranken, frisdranken en lightdranken (zoals cola light). Soms kunnen de darmen tijdelijk minder goed tegen deze dranken als je diarree hebt (gehad)
- soms helpt het om tijdelijk geen dingen te eten of drinken die je darmen prikkelen, zoals koffie, alcohol, dranken met koolzuur, ui, prei, kool en pittige kruiden

Er bestaat geen eten of drinken wat de diarree stopt. Het heeft daarom geen zin om op een streng dieet te gaan. Wat je eet, is vaak niet de oorzaak van de diarree.

Andere dingen die je kunt doen zijn:

- incontinentiemateriaal gebruiken
- huidproducten, zoals Cavilon huidbeschermende filmspray, gebruiken
- geuroverlast tegengaan door vuil incontinentiemateriaal snel te verwijderen, goed ventileren en regelmatig verschonen van beddengoed en kleding

Als je sondevoeding hebt, kan diarree komen door:

- slechte hygiëne
- te hoge toedieningssnelheid
- te koude voeding
- vezelarme voeding

Overleg in dit geval met de diëtist.

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Het is heel belangrijk om veranderingen in je poep (kleur, vorm, geur) te melden bij je dokter of verpleegkundige. Dat is niet raar, maar heel verstandig. Eet gezond en drink genoeg en eet voldoende vezels. Kauw goed en neem de tijd voor het eten. Als je een kunstgebit hebt, zorg er dan voor dat het goed past. Was en droog je handen elke keer als je naar de wc bent geweest. En voordat je eten of drinken klaarmaakt. Als naaste kun je hierbij helpen.

Vraag aan je zorgverlener bij welke problemen je met welke zorgverlener contact op kan nemen. Als je je schaamt omdat je vaak naar de wc moet of bang bent voor vieze geur, bespreek dit dan met je zorgverlener.

Wat zijn mijn wensen?

Als je dokter je een behandeling voorstelt, hoef je daar geen 'ja' op te zeggen. Het is erg belangrijk om goed na te denken over wat jij zelf wil. Vraag gerust naar de voordelen én de nadelen van de behandelingen. Wat weegt voor jou het zwaarst? Wat wil je wel, en wat wil je niet? Bespreek je wensen met je dokter, zorgverleners en naasten. Vertel hun duidelijk wat je wilt. Dan kunnen zij jou de zorg bieden die bij jou past.

Meer informatie

Deze informatie is gemaakt op basis van de [richtlijn 'Diarree in de palliatieve fase'](#)