

# Nuttige kruiden bij acute diarree



Op voorwaarde dat een acute diarree niet gepaard gaat met hoge koorts, uitgesproken ziektegevoel, bloedverlies, slijmen of uitdrogingsverschijnselen en op voorwaarde dat ze niet langer bestaat dan 48 uur, dan is ze bij volwassenen in de meeste gevallen gemakkelijk te bedwingen. Welke zijn, naast een aangepast voedingspatroon, de interessantste kruiden die hierbij kunnen ingezet worden?

⋮ *Om het vocht – en mineralenverlies op te vangen wordt wel aangeraden 1,5 à 2,5 liter vocht, rijk aan mineralen, in te nemen.*

## Omschrijving

Bij een acute diarree is de ontlasting dun en waterig en is de stoelgangsfrequentie hoger dan normaal. Omdat de darminhoud sneller doorheen de overprikkelde dikke darm passeert, wordt er minder vocht uit de spijsbrij gewonnen en gaan er samen met het vocht ook belangrijke mineralen verloren. Verwekker is meestal een virus of een bacterie, die tijdelijk de goede darmflora verstoort en het darmslijmvlies ontsteekt. Doorgaans wordt een acute diarree bij verder gezonde volwassenen snel bedwongen. Vanwege de grotere kans op uitdroging moet bij kinderen en ouderen toch een arts geraadpleegd worden. Dit laatste moet ook gebeuren als begeleidende klachten zoals buikpijn, krampen, braken en koorts te ernstig zijn of als er sprake is van bloedverlies, slijmen of zwartverkleuring van de stoelgang.

## Voedingsadviezen

Een milde, acute diarree zal in de meeste gevallen gunstig reageren door de eerste dag gewoon te vasten of heel weinig te eten. Om het vocht – en mineralenverlies op te vangen wordt wel aangeraden 1,5 à 2,5 liter vocht, rijk aan mineralen, in te nemen. Hiervoor kunnen dienen:

- **rijstwater:** kook een halve kop volle rijst in 3 koppen water gedurende 45 minuten. Zeef het kookvocht af en drink dit sloksgewijs op (de rijst zelf kan nadien ook eventueel opgegeten worden).
- **kruidenthee:** zoals een afkooksel van gedroogde bosbessen (zie verder)
- **bouillon** van doorgestoken groenten (met o.a. veel wortel)
- vers geperst **wortelsap**, sloksgewijs op te drinken
- zakjes met zouten voor orale rehydratie (ORS, apotheek) in gekookt water oplossen (vooral bij kleine kinderen)
- **'green drinks'** op basis van spirulina- of chlorellapoeder of op basis van sap van gerstegras of tarwegras

Vanaf de tweede dag kunnen dan naast bovenvermelde dranken geleidelijk 'constiperende' voedingsmiddelen ingevoerd worden:

- geraspte appels zonder schil (na deze een tijdje te laten staan)
- rijstwafels, witte rijst, beschuit, geroosterd brood

- ongekookte havervlokken, goed te kauwen
- geplette banaan, abrikozen, kersen
- zachte, gestoofde groenten; gestoomde worteltjes
- kwark, rechtsdraaiende yoghurt, biogarde, kefir
- mager en geroosterd vlees
- magere vis, in bouillon gekookt

## Nuttige kruiden

Er zijn, voorop tormentil, bosbes, kudzu en psylliumvezels, heel wat kruidenremedies die met succes kunnen ingezet worden bij een acute, milde diarree.

- **Tormentilwortel (*Potentilla erecta*)** is een absoluut hoofdmiddel bij diarree. Door de rijkdom aan looistoffen oefent deze plant een krachtig 'samentrekkende' werking uit op de darmslijmvlies, waarbij door het neerslaan van abnormale afscheidingen en ziekteverwekkers, een beschermend membraantje op de slijmvlies wordt gelegd. Hierdoor kunnen ontstekingsverschijnselen afnemen en wordt er minder vocht afgescheiden. Ook oefent deze wortel een licht antiseptische of ontsmettende werking op de slijmvlies. Tormentil kan als poeder of als tinctuur ingenomen bij allerlei vormen van diarree zoals virale gastro-enteritis, buikgriep, zomerdiarree, diarree met krampen (hierbij eventueel gecombineerd met pepermunt en kamille)...
- **Blauwe bosbes (*Vaccinium myrtillus*):** het drinken van een thee of afkooksel van gedroogde bosbessen of het grondig kauwen van gedroogde bosbessen is een gekende volksremedie bij een niet gecompliceerde diarree. De blauwe bosbes helpt vocht en bacteriële of virale toxines te absorberen (door de pectines), werkt "samentrekkend" op de slijmvlies (door de looistoffen), is anti-infectieus (o.a. tegen de colibacil) en helpt de normale darmflora te herstellen. Is ook geschikt voor kinderen.
- **Kudzu (*Pueraria lobata*):** de wortel van de kudzu-wingerd of een extract daarvan kan heel vaak met succes ingezet worden bij diarree of bij andere ongesteldheden van maag en darmen. Het is vooral de rijkdom aan niet verteerbare koolhydraten, die zorgt voor het absorberen van abnormale

secreties door de slijmvliezen en van toxines afgescheiden door de verantwoordelijke ziektekiemen.

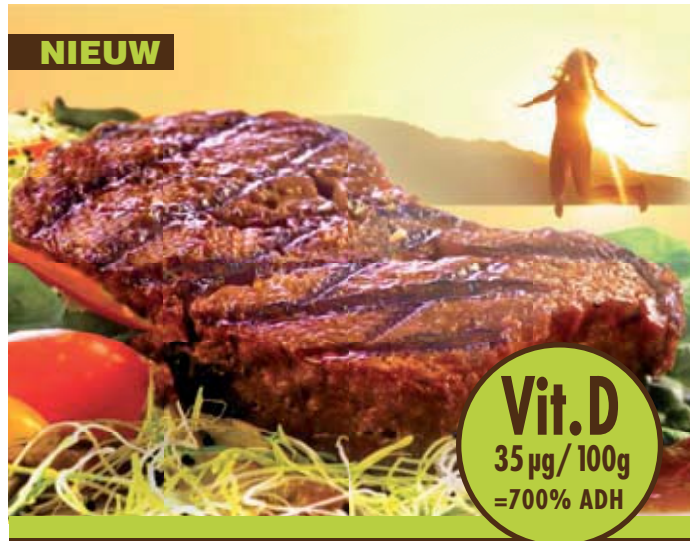
- ▶ **Psylliumzaad of Vlozaad (*Plantago afra/ovata*):** hoewel deze vezelrijke zaadjes vooral gekend zijn om de stoelgang bij constipatie te bevorderen, zijn ze ook heel nuttig bij diarree. In dit geval zorgen de wateroplosbare vezels voor een absorptie van vocht en van toxines, waardoor de darminhoud ingedikt wordt en de stoelgangsfrequentie wordt vermindert.
- ▶ Andere kruiden met een 'samentrekkende' werking op de darmslijmvliezen zijn: **Agrimonia eupatoria (Agrimonie)**, **Ratanhia (*Krameria triandra*)**, **Zilverschoon (*Potentilla anserina*)**, **Adderwortel (*Polygonum distorta*)**, **Braamblad (*Rubus fruticosus*)**, **Framboosblad (*Rubus ideaus*)**...
- ▶ **Carobpoeder of Johannesbroodvrucht (*Ceratonia siliqua*):** heeft ook een absorberend vermogen en helpen de darmwand afschermen tegen prikkelende stoffen
- ▶ **Venkelthee (*Foeniculum vulgare*)** is geschikt bij zuigelingendiarrhee met krampjes
- ▶ **Echt kamille (*Matricaria recutita*)**, **Grote engelwortel (*Angelica archangelica*)**, **Citroenmelisse (*Melissa officinalis*)**, **Pepermunt (*Mentha X piperita*)**, **Venkel (*Foeniculum vulgare*)**, **Karwij (*Carum carvi*)** en **Anijs (*Pimpinella anisum*)**: helpen de met diarree gepaarde krampen verminderen
- ▶ **Gefermenteerde knoflook (*Allium sativum*):** verhoogt de weerstand en vernietigt bacteriën en parasieten
- ▶ **Spirulina (*Spirulina platensis*)**, **chlorella (*Chlorella beyerinck*)** en **kelp (*Macrocystis pyriferae*)**: helpen het mineralenverlies op te vangen, het chlorofyl erin helpt toxines te binden

### Nuttige voedingssupplementen

We mogen met dit artikel niet de indruk verwekken dat alleen kruiden zouden kunnen ingezet worden bij acute diarree. Er zijn namelijk ook voedingssupplementen die een ongecompliceerde diarree snel helpen in te dijken:

- ▶ **Saccharomyces cerevisiae subspecies boulardii:** deze gunstige gistsoort verdringt in de darm de schadelijke, diarree veroorzakende ziektekiemen en bevordert het herstel van de goede darmflora
- ▶ **Een goede damflorapreparaat** dat aan de volgende voorwaarden voldoet: het moeten humane stammen zijn (van bijv. Lactobacillen en Bifidobacteriën), er moeten voldoende levensvatbare kiemen in zitten (min. 1 miljard) en ze moet de maagsapbarrière kunnen overleven.
- ▶ **Gezuiverde klei of leem, Witte leem:** absorbeert virale of bacteriële gifstoffen, werkt tegen eventuele parasieten: 3 x daags 1 à 2 theelepels oplossen in een glas niet-bruiseend water en voor de eventuele maaltijd opdrinken
- ▶ **Actieve kool of medicinale kool:** heeft ook sterk absorberende eigenschappen, waarbij toxines en vocht geabsorbeerd worden, en helpt de stoelgang in te dikken. Is in bepaalde landen het topmiddel bij diarree.

**NIEUW**



**Slank, gezond en sterke weerstand met eiwitrijke proteïnesteaks van Bertyn met vitamine D voor sterke tanden en beenderen**

De authentieke Protein Steaks van Bertyn bevatten nauwelijks koolhydraten, zijn vetarm, zijn een bron van vezels voor een goede darmtransit en zitten boordevol volwaardige eiwitten. Dat zijn alle eiwitten die je lichaam nodig heeft. Ideaal voor een slank, gezond en sterk lichaam (past in een koolhydraat-arm dieet).

In ons land hebben we niet veel zonne-uren en komen we minder in de zon dan ons lief is, waardoor een natuurlijke bron van vit. D in onze voeding aangewezen is. De chefs van Bertyn voegden de vitamine D-rijke Agaricus paddenstoel toe aan de smaakvolle saus. Resultaat: 100g Protein Steak verzekert je de aanbevolen weekportie vit. D. Voor sterke tanden, beenderen en weerstand.

Protein Steak van Bertyn is supervoeding dankzij betaïne, goed voor hart en bloedvaten. Seitan is ook een bron van alfa-liponzuur, anti-aging super antioxidant. In het koelvak van je natuurwinkel. Makkelijk klaar te maken. Lekker en plantaardig.

*"Voor onze gerechten gebruiken wij de seitan van Bertyn omdat die echt héél lekker is."*  
*"De broers van Julienne" restaurant, Antwerpen*



**SUPER VOEDING**  
www.bertyn.be

**BERTYN**  
**AUTHENTIEKE SEITAN**

Zeg niet seitan tegen de authentieke seitan van Bertyn  
Meer weten? [www.bertyn.be](http://www.bertyn.be) - tel 03 620 26 56  
In je natuurwinkel of thuisgeleverd via [www.amanvida.eu](http://www.amanvida.eu)