

# Raadgevingen voor reizigers

*Toerista, kaboelitis, de wraak van Montezuma, exotisch klinkende namen die allen verwijzen naar reizigersdiarree.*

*Eén persoon op twee op reis ver weg van onze vertrouwde "aseptische" wereld wordt erdoor getroffen.*

*Veelal ligt een gebrek aan voedingsmiddelenhygiëne aan de grondslag van het probleem.*

*Het risico dat men een diarree oploopt varieert naargelang de bestemming. Men kan de wereld grosso modo in drie risicozones opdelen.*

## Laag risico:

USA, Canada, Noord- en Centraal-Europa,  
Australië, Nieuw-Zeeland

## Middelmatig risico:

Japan, Korea, Israël, Zuid-Afrika, de Caraïben, de eilanden in de Stille Oceaan, het noorden van het Middellandse Zeebekken

## Hoog risico:

Het zuiden van het Middellandse Zeebekken,  
Latijns- en Zuid-Amerika, Azië, Afrika.



## SYMPTOMEN

Reizigersdiarree vormt gewoonlijk eerder een vervelend voorval dat het reisplezier vergald dan dat het een ernstig gezondheidsprobleem stelt. Kenmerkend voor reizigersdiarree is een frequente, overvloedige, waterige stoelgang die gepaard gaat met matige tot intense buikkrampen. Een weinig uitgesproken, vaak vluchtige koorts kan het beeld vervolledigen.

## OORSPRONG

De verantwoordelijke ziektekiem wordt vaak opgenomen via het drinkwater of via fruit en rauwe groenten.

In de darm vernietigt die ziektekiem de cellen van de darmwand. Diezelfde cellen helpen ondermeer om bepaalde voedingsstoffen (suiker) te verteren en beschermen de darm tegen infectie via antistoffen.

## TEKENS WIJZEND OP EEN ERNSTIGE DIARREE WAARVOOR MEDISCH ADVIES AANGEWEZEN IS:

- bloederige stoelgang en/of
- etterige stoelgang en/of
- hoge koorts (38,5°-39°C) langer dan 24 uur en/of
- heftige buikkrampen



De oorzaak van reizigersdiarree is meestal viraal of bacterieel, soms zelfs parasitair. Gemengde vormen kunnen voorkomen. Niet zelden vindt men evenwel geen enkele uitlokkende ziektekiem.

## Het verlies van de darmwandcellen heeft twee gevolgen:

- 1 door het verlies van de beschermende antistoffen kan de ziektekiem vrij woekeren zodat de vernietiging verder toeneemt. Er ontstaat een vicieuze cirkel waardoor de situatie van kwaad tot erger gaat.
- 2 Door het enzymgebrek worden bepaalde voedingsbestanddelen zoals suikers niet langer afgebroken en opgenomen. Ze stapelen op in de darm en doen de druk stijgen. Om het evenwicht te herstellen wordt water vanuit de darmwand aangezogen naar het darmkanaal en ontstaat diarree.

## Belangrijk:

de diarree is in feite een natuurlijk afweermecanisme dat erop gericht is de ziektekiem uit het lichaam te verwijderen. De diarree stoppen zonder zich te bekommeren om de infectie vormt bijgevolg een slechte oplossing.

# Raadgevingen voor reizigers

## PREVENTIE VAN REIZIGERSDIARREE

### 1. VOEDING

Vermijd zoveel mogelijk volgende voedingsmiddelen

- rauwe groenten
- ongekookte of niet-gepasteuriseerde melk
- melkproducten
- rauwe vis
- rauw of onvoldoende gebakken vlees
- salades
- fruit dat ter plaatse niet kan worden geschild
- vermijd het eten aan een kraampje

### 2. DRINKWATER

- drink steeds water uit een fles waarvan U zelf de zegelring hebt verbroken (hotel, restaurant, winkels, toeristische plaatsen)
- verkies gashoudende dranken (water, frisdranken)
- geen ijsblokjes tenzij bereid met zuiver water
- tanden poetsen met flessenwater, nooit met leidingwater

Kunnen deze elementaire regels niet worden gevolgd, zorg er dan zelf voor dat het water wordt gekookt, gefilterd of ontsmet (voorzie U van hydrochlonezone tabletten).

## BEHANDELING VAN MATIGE DIARREE

### 1. Rehydratatie

Bij overvloedige, waterige diarree is het van belang om het waterverlies te compenseren door te zorgen voor een voldoende inname van vocht met een voldoende gehalte aan zout en suiker.

Hiervoor bestaan verschillende oplossingen:

- commerciële suiker-zoutoplossingen beschikbaar in de apotheek
  - meng 1 liter zuiver water met 5 afgestreeken koffielepels suiker en een half koffielepeltje zout
  - thee + citroen + suiker
  - colahoudende frisdrank
  - fruitsap
- met gezouten koekjes  
(aperitief) of  
gezouten chips

### 2. De diarree stoppen

Alhoewel de diarree erop gericht is de ziektekiem te elimineren, kan het van het goede teveel zijn. Men moet niet wachten tot elke druppel vocht verloren is. Bovendien kunnen de reisomstandigheden maken dat een toilet niet onmiddellijk beschikbaar is. Bij kleine kinderen is voorzichtigheid geboden. Vraag uw arts of pediatr hoe te werk te gaan.

### 3. Antibiotica

Dergelijke geneesmiddelen hebben slechts een relatief belang. Ze zijn op hun plaats bij ernstige diarree (cf. tabel) of wanneer veelvuldige verplaatsingen of een druk beroepsleven ertoe nopen.

### 4. Geneesmiddelen op basis van gist

De antibiotica zorgen voor de opruiming van de ziektekiem maar hebben geen enkel effect op de schade ter hoogte van de darmwand. Geneesmiddelen op basis van gist hebben daarentegen een heilzame invloed op het herstel van de darmwand doordat ze de celrijping versnellen en zo de darmfunctie normaliseren.

Bovendien bestrijden gistbereidingen ook de infectie. Doordat gisten een groter volume hebben dan bacteriën, nemen ze een groter darmvolume in en beperken zo de vermenigvuldiging van de ziektekiem.

Dergelijke gistpreparaten worden per 2 capsules, 3 à 4 per dag ingenomen en veroorzaken geen enkele bijwerking.

## DE APOTHEEK VAN DE WERELDREIZIGER

### Voor iedereen:

- plakband, zwachtels, steriel verband
- muggenafstotende crème/citronella
- zonnebrandcrème
- pijnstillers
- middel tegen diarree
- middel tegen reisziekte
- middel tegen dysenterie (geneesmiddel op basis van gist, antibioticum)

### Eventueel:

- malaria preventie
- neusontstopper
- antihistaminicum
- middel tegen maagzuur
- licht slaapmiddel
- ontstekingswerende crème (muggensteek, zonnebrand)
- ontsmettingsmiddel voor drinkwater
- oraal voorbehoedmiddel, condoom
- hoestremmer
- laxatief
- ontsmettende oogzalf (zonder corticoiden)
- koortsthermometer (digitaal)

Als U geneesmiddelen moet innemen, voorzie U dan van een voldoende voorraad. (zorg er hoe dan ook voor dat U de wetenschappelijke naam van het geneesmiddel bij u heeft. De commerciële naam verandert immers van land tot land. Dit zal het de plaatselijke apotheker gemakkelijker maken om U te helpen.)