

# TIPS BIJ diarree



Drink voldoende  
water (± 2 L)



Vermijd perioden  
van vasten



Splits  
maaltijden op



Eet oplosbare vezels  
(geraffineerde graanproducten,  
(gekookt) fruit, gekookte groenten...)



Vermijd momenten  
van stress

## Geef de voorkeur aan



Gefermenteerde melkproducten  
(yoghurt, bepaalde probiotische melkdranken,  
kefir, karnemelk)



Voedingsmiddelen die diarree  
tegenaan (Banaan, witte rijst/pasta,  
wortels,...)



Probiotica

## Te vermijden

× Volkoren graanproducten

× Vette voedingsmiddelen

× Vruchtensap uit blik

× Koffie

× Niet-gefermenteerde zuivelproducten (melk, platte kaas, room...)

**Yakult**