Dagschema voor 2 tot 3 dagen
bij een maag/darmvirus met diarree

🥤 Dag 1 – Rust en Hydratatie

Je voelt je waarschijnlijk nog erg ziek. Focus op vocht en rust.

Ochtend:

- Glas water met ORS (of bouillon)
- Eventueel slappe thee (kamille, venkel)

Tussendoor:

- Kleine slokjes water of ORS verspreid over de dag
- Optioneel: paar happen appelmoes of rijstwater (water waarin rijst gekookt is)

Middag:

- Heldere bouillon (kip/groente, zonder vet)
- Paar droge beschuitjes of stukje wit brood als je je iets beter voelt

Namiddag:

- Slappe thee + paar happen banaan (rijpe banaan is licht verteerbaar)

Avond:

- Bouillon of beetje gekookte witte rijst (zonder saus)
- Water of ORS

Voor het slapen:

- Klein glas water of thee
- Rust!

🍌 Dag 2 – Langzaam weer wat vast voedsel

Als je diarree iets afneemt en je voelt je minder misselijk:

Ochtend:

- Slappe thee
- 1 banaan of wit brood zonder beleg

Tussendoor:

- Water of ORS
- Paar droge crackers of beschuit

Middag:

- Gekookte witte rijst met worteltjes of appelmoes
- Thee of bouillon

Namiddag:

- Stukje banaan of droge toast

Avond:

- Gekookte aardappelen + worteltjes
- Water of kruidenthee

Voor het slapen:

- Water
- Klein stukje wit brood als je trek hebt

🍽 **Dag 3 – Geleidelijk uitbreiden**

Diarree is nu waarschijnlijk minder, je kunt iets meer variëren.

Ochtend:

- Witte boterham met beetje appelstroop of jam (zonder stukjes)
- Thee

Tussendoor:

- Banaan of cracker

Middag:

- Gekookte rijst of aardappel met licht gestoomde groenten (wortel, courgette)
- Bouillon

Namiddag:

- Appelmoes of beetje witte toast

Avond:

- Kleine portie mager vlees of kip (gekookt of gegrild zonder vet)
- Gekookte groenten
- Aardappel of rijst

Voor het slapen:

- Thee en cracker

Voor wie er ook mee te maken heeft: veel beterschap!

Het duurt meestal niet lang, maar het is wel even flink balen.