

Algemeen

1. Na braken 2 uur lang **niets** eten of drinken. Dan voorzichtig 1 slokje water, bouillon of slappe thee drinken, 15 minuten wachten of het binnen blijft en dan weer een slokje. Lukt dat niet, wacht dan nogmaals 2 uur en begin opnieuw. Als het goed gaat, zo doorgaan, elke 15 minuten. Als het 2 uur lang goed gaat, dan langzaam meerder en dan om de 30 minuten.
2. Wanneer wat eten wordt geprobeerd, ook altijd beginnen met slechts een paar happen.

Zuigelingen (die borstvoeding krijgen)

1. Twee keer zo vaak voeden met hoeveelheden die twee keer zo klein zijn.
2. Tussendoor slokjes lauwwarm water.
3. Indien ouder dan zes maanden: vanaf dag 3 fruithapje zoals appel, appelmoes, banaan. Geen liga, soepstengels, biscuitjes, beschuit, sinaasappel of mandarijn. Wel rijstwafels, witte rijst, kippensoep.

Peuters / Kleuters / Kinderen / Volwassenen

Dag 1: alleen vocht: slappe thee, water, water van de witte rijst, bouillon (bij voorkeur zelf getrokken van runder- of kippenbotten)

Dag 2: vocht als op dag 1, enkele hapjes geraspte appel of geprakte banaan tussendoor; eventueel rijstwafel of wat droog wit brood zonder korst

Dag 3: als dag 1 en 2, aangevuld met kleine hoeveelheden witte rijst, appelmoes en eventueel wat gekookte worteltjes

Vanaf dag 4: als dag 1, 2 en 3 tezamen, eventueel wat gekookte kipfilet of vis erbij totdat de klachten geheel verdwenen zijn; bij de warme maaltijd een glas melk k fir (of yoghurt met probiotica) tot alle klachten verdwenen zijn

Medicijnen

Dat wat uw klachten heeft veroorzaakt, wil het lichaam kwijt. Daarom gaat u braken en krijgt u diarree. Dit direct willen stoppen is dus geen goed idee. Houden de klachten echter te lang aan, of dreigt uitdroging, dan kunt u bij de apotheek zonder recept medicatie tegen misselijkheid/braken verkrijgen. Bij diarree langer dan 3 dagen, zonder koorts of bloed/slijmbijmenging, kunt u eventueel 1 loperamide capsule slikken. Maar met genoemde adviezen alleen gaat het ook over en heeft de voorkeur.