



Giardiasis

Vastgesteld LOVI: september 2016.

Wat is giardiasis?

Giardiasis is een ontsteking in de darm die besmettelijk is. Mensen krijgen het door een parasiet. Het kan voorkomen bij mensen en (huis)dieren.

Giardiasis komt in Nederland regelmatig voor.

Wat zijn de klachten bij giardiasis?

Niet iedereen die giardiasis heeft wordt ziek. Vaak zijn er geen klachten.

Klachten kunnen zijn:

- diarree,
- buikkrampen,
- opgeblazen buik,
- misselijk,
- winderig,
- vette, stinkende ontlasting.

Een periode met diarreeklachten kan afwisselen met een periode zonder klachten.

Bij jonge kinderen kan giardiasis zorgen voor gewichtsverlies en groeiachterstand

De tijd tussen besmet raken en ziek worden is 2 weken.

Hoe kunt u giardiasis krijgen?

U kunt giardiasis krijgen door:

- het drinken van water waar de parasiet in zit,
- zwemmen in water waar de parasiet in zit,
- het aanraken van dieren die de parasiet bij zich dragen. Honden, kalveren, bevers en muizen kunnen met de parasiet besmet raken,
- besmetting via (de handen van) iemand die giardiasis heeft.

De parasiet zit in de ontlasting van iemand die de parasiet bij zich draagt. Ook als diegene niet ziek is, kan hij wel besmettelijk zijn. Iemand is besmettelijk zolang de parasiet in de darm voorkomt.

Iemand die giardiasis heeft, kan anderen besmetten via de handen. Na bezoek aan het toilet kan de parasiet op bijvoorbeeld de wc-bril, de spoelknop, de kraan of de deurbel zitten. Hierdoor

kan de parasiet via de handen in de mond terechtkomen. Via de handen kan de parasiet ook op speelgoed, bestek, servies en eten terechtkomen.

Wie kan giardiasis krijgen?

Iedereen kan giardiasis krijgen.

De ziekte komt bij kinderen het meest voor. Vaak zijn meerdere kinderen op een kinderdagverblijf ziek.

Iemand die giardiasis heeft gehad, kan de ziekte opnieuw krijgen.

Wat kunt u doen om giardiasis te voorkomen?

Er is geen inenting tegen giardiasis. Er zijn ook geen medicijnen die de ziekte kunnen voorkomen. Alleen goede hygiëne helpt om giardiasis te voorkomen:

Was de handen met water en zeep:

- voor het klaarmaken van eten of flesvoeding,
- voor het eten,
- nadat u naar het toilet bent geweest,
- na het verwisselen van een luier of iemand op het toilet helpen,
- na het schoonmaken, dus ook nadat u een vaatdoekje hebt gebruikt,
- na aaien of knuffelen van dieren,
- na hoesten, niezen of neus snuiten.

Handen wassen doe je zo:

- Maak de handen goed nat onder stromend water.
- Neem wat vloeibaar zeep uit een pompje.
- Wrijf de handen over elkaar. Zorg dat er zeep op de binnenkant en buitenkant van de handen zit. Wrijf goed alle vingertoppen in. Vergeet de duimen niet. Wrijf ook tussen de vingers.
- Spoel de zeep goed af, onder stromend water.
- Droog de handen goed af aan een schone handdoek of aan een papieren handdoek (keukenrol).

Zie ook de film ['Handen wassen - Doe het goed en vaak'](#) van het RIVM.

Zorg voor een schoon toilet:

- Laat iemand die ziek is een eigen toilet gebruiken. Kan dat niet? Maak dan het toilet direct schoon als de zieke naar het toilet is geweest. Vervang dan ook iedere keer de handdoek.
- Verschoon dagelijks de handdoek in het toilet of gebruik een keukenrol om de handen te drogen.
- Spoel het toilet door met de deksel dicht.
- Maak zeker 1 keer per dag het toilet schoon. Dit kan met een doekje en gewoon zeepsop, bijvoorbeeld met allesreiniger.
- Let op de volgorde van schoonmaken: van schoon naar minder schoon. Begin met de deurklink, kraan, spoelknop. Doe daarna de toiletbril en de toiletpot.
- Gebruik het doekje daarna niet om iets anders schoon te maken. Het is nog beter om doekjes te gebruiken die u weg kunt gooien.

Bij voedselbereiding:

- Laat iemand die ziek is geen eten klaarmaken voor anderen.
- Maak geen eten klaar zolang u diarree heeft.
- Houd vuile en rauwe producten apart van schone en klaargemaakte voedingsmiddelen. Zorg dat er geen bacteriën van rauwe op bereide producten kunnen komen. Denk daarbij bijvoorbeeld aan de snijplank en ander keukengerei.
- Voorkom voedselbederf zoveel mogelijk. Dat kan door goed te koelen en producten kort te bewaren.
- Door en door verhitten en garen is belangrijk. Daardoor wordt de kans op ziekteverwekkers in het eten kleiner.
- Volg de adviezen op de verpakking. Volg de bereidings- en bewaaradviezen op levensmiddelen. Gebruik producten niet na de houdbaarheidsdatum.

En verder:

- Houd de nagels kort.
- Laat iemand die ziek is een eigen tandenborstel, washandje en handdoek gebruiken.
- Kleding of beddengoed waar ontlasting of braaksel in zit, kan in de wasmachine. Doe de wasmachine niet te vol. Was minimaal op 40 graden op het volledige wasprogramma. Droog dan de was in de droger of strijk de was zo heet mogelijk.
- Heeft iemand gebraakt? Zet dan de deuren en ramen van de kamer waar gebraakt is 15 minuten open.
- Maak speelgoed dat kinderen in de mond nemen elke dag schoon. Dit kan met gewone schoonmaakmiddelen.

Is giardiasis te behandelen?

Giardiasis gaat meestal vanzelf over. Soms geeft een huisarts toch medicijnen. Soms lukt het niet om de parasiet helemaal weg te krijgen. Na de behandeling kan opnieuw onderzocht worden of de parasiet nog in de ontlasting zit.

Kan iemand met giardiasis naar een kindercentrum, school of werk?

Voelt een kind zich goed? Dan kan het gewoon naar een kindercentrum of school. Giardiasis is al besmettelijk voordat iemand klachten krijgt. Thuisblijven helpt niet om te voorkomen dat anderen ziek worden.

Heeft uw kind giardiasis? Vertel het dan wel aan de pedagogisch medewerker of de leerkracht. Zij kunnen in overleg met de GGD andere ouders informeren. Ouders kunnen dan letten op de klachten van giardiasis bij hun kind.

Een volwassene met giardiasis die zich goed voelt, kan gewoon werken. Werkt u:

- in de zorg?
- met kleine kinderen?
- in de voedselbereiding, bijvoorbeeld restaurant of slagerij?

Dan moet u eerst overleggen met uw werkgever voor u weer gaat werken.

Heeft u nog vragen?

Vraag het de [GGD-afdeling Infectieziekten](#) of de huisarts.