



# O.R.S. Oral Rehydration Salts

Voedingssupplement ter ondersteuning van een goede vochthuishouding

## Informatie voor de gebruiker

Lees deze productinformatie voor het gebruik van Norit O.R.S. goed door. Neem bij vragen contact op met uw (huis-)arts, apotheker of drogist. Bewaar deze productinformatie zorgvuldig.

## Ingrediënten

Norit O.R.S. bevat per sachet:	
glucose (watervrij)	2,7 g
natriumcitraat	580 mg
natriumchloride	520 mg
kaliumchloride	300 mg
aroma (citrus)	0,04 g

## Inhoud

Een verpakking Norit O.R.S. bevat 10 sachets à 4,1 g poeder. Het totale gewicht is 41 g.

## Toepassing

Norit O.R.S. is een mengsel van zouten en glucose, dat toegepast kan worden bij zowel volwassenen als kinderen en zuigelingen.

## Gebruiksaanwijzing

In het algemeen kunnen de volgende richtlijnen worden aangehouden.

## Bereiding

Los de inhoud van 1 sachet op in 200 ml drinkwater. Als het water van slechte kwaliteit is, kook dan het water eerst en laat het afkoelen. Goed roeren.

## Standaarddosering

*Zuigelingen en kinderen tot 20 kg:* 10-20 ml oplossing per kilogram lichaamsgewicht per uur, totdat verschil merkbaar is.

Voorbeeld:

Lichaamsgewicht			
5 kg	10 kg	15 kg	20 kg
50-100 ml	100-200 ml	150-300 ml	200-400 ml
Aantal ml			

*Kinderen vanaf 20 kg en volwassenen:* 200 ml oplossing na iedere dunne ontlasting, totdat verschil merkbaar is.

Raadpleeg bij aanhoudende klachten een arts. De bereide oplossing bevat glucose 75 mmol/l, natrium 75 mmol/l, chloride 65 mmol/l, kalium 20 mmol/l en citraat 10 mmol/l.

## Bereiding en dosering bij intensief sporten

Los de inhoud van 1 sachet op in 1 liter drinkwater. Drink vooraf 500 ml water en vervolgens tijdens de activiteiten ieder half uur 200-300 ml oplossing. Deze bereide oplossing bevat glucose 15 mmol/l, natrium 15 mmol/l, chloride 13 mmol/l, kalium 4 mmol/l en citraat 2 mmol/l.

## Dit product niet gebruiken bij:

- diabetes: Norit O.R.S. bevat 2,7 g glucose (watervrij). Diabetici moeten hier rekening mee houden.
- natriumarm dieet: Norit O.R.S. bevat o.a. natriumzouten. Mensen met een natriumarm dieet moeten hier rekening mee houden.
- slecht functionerende nieren, aanwezigheid van bloed in de ontlasting en verstopping van het maagdarmkanaal.

## Waarschuwingen

- Neem dit product uitsluitend in opgeloste vorm in.
- Gebruik voor de bereiding altijd water van goede (drink)kwaliteit.
- Overschrijd niet de maximale doseringshoeveelheden. Overdosering met Norit O.R.S. is bij bereiding van de oplossing en toediening volgens de gebruiksaanwijzing onder normale omstandigheden niet erg waarschijnlijk. Waarschuw echter bij het vermoeden van overdosering onmiddellijk een arts.
- Raadpleeg een arts in geval van veelvuldige waterige ontlasting:
  - bij kinderen onder 2 jaar en bij ouderen boven 70 jaar: als dit langer dan 1 dag aanhoudt.
  - bij kinderen vanaf 2 jaar en volwassenen tot 70 jaar: als dit langer dan 2 dagen aanhoudt.
- Naast het gebruik van Norit O.R.S. kunt u of uw kind normaal blijven eten en drinken. Wel is het raadzaam kleine porties te eten.
- Dit voedingssupplement mag niet als substituuut voor een gevarieerde voeding worden gebruikt.
- Los Norit O.R.S. niet op in zuigelingenvoeding. O.R.S.-oplossing en zuigelingenvoeding moeten apart bereid worden.
- Geef aan zuigelingen de Norit O.R.S.-oplossing vóór de borst- of flesvoeding. Borst- of zuigelingenvoeding kunt u blijven geven zoals u gewend bent en hoeft niet te worden verminderd.

## Bewaren en houdbaarheid

Bewaar Norit O.R.S. in de originele verpakking droog en niet boven 30°C. Na bereiding is de oplossing maximaal 24 uur houdbaar in de koelkast (2-8°C). De ongeopende sachets met poeder zijn te gebruiken tot de op het sachet / de verpakking aangegeven datum. Bewaar dit voedingssupplement buiten het bereik van kinderen.

## Merkhouder

Norit N.V., Nijverheidsweg-Noord 72, Amersfoort.

## Voor inlichtingen en correspondentie

Vemedica B.V., Postbus 502, 1380 AN Weesp.  
Vemedica Informatielijn:  
0800 023 33 66 (gratis).

Er zijn ook Norit geneesmiddelen bij diarree, die als werkzaam bestanddeel geactiveerde kool van plantaardige herkomst bevatten. Deze stof zorgt ervoor dat de schadelijke stoffen die diarree kunnen veroorzaken in het maagdarmkanaal geabsorbeerd worden en vervolgens via de ontlasting het lichaam verlaten. Norit neemt dus op een natuurlijke manier de oorzaak van diarree weg.

*Het Norit geneesmiddelenassortiment bij diarree:*

- Norit tabletten bij diarree	(125 mg)	50 tabletten
- Norit tabletten bij diarree	(125 mg)	180 tabletten
- Norit capsules bij diarree	(200 mg)	30 capsules

Lees voor gebruik de bijsluiter

*Niet gebruiken bij:*

- Ernstige verstopping van het maagdarmkanaal of verdenking daarvan.
- Plotselinge buikpijn en met zweervorming gepaard gaande ontsteking van de dikke darm.

## Hoe werken onze darmen?

De darmen zijn een onderdeel van het spijsverteringskanaal waarin voedsel wordt afgebroken, zodat brandstof en bouwstoffen kunnen worden opgenomen. Eerst wordt in de mond het voedsel kleiner gemaakt en met speeksel 'voorverteerd'. Vervolgens gaat het via de slokdarm naar de maag, waar het voedsel zich vermengt met maagsap. Daarna wordt het afgegeven aan de dunne darm, waar spijsverteringssappen en gal ervoor zorgen dat het voedsel nog verder wordt afgebroken. De substantie die overblijft wordt door de dikke darm ingedikt. Tenslotte transporteert de endeldarm de ontlasting naar de anus.

Wanneer er schadelijke stoffen in het lichaam komen als gevolg van bijvoorbeeld bacteriën of voedselvergiftigingen, dan doen de darmen hun best om deze zo snel mogelijk uit het lichaam af te voeren. Het gevolg is dat het lichaam te weinig tijd krijgt om vocht en voedingsstoffen uit de darmen op te nemen. Dit kan een verstoring van de waterhuishouding in het lichaam teweegbrengen.

## Wat is uitdroging?

Doordat het lichaam voor circa 70% uit water bestaat, is het van groot belang dat de vochtthuishouding goed functioneert. Wanneer de hoeveelheid lichaamsvocht beneden een bepaald niveau zakt, kan er uitdroging ontstaan. Uitdroging wordt veelal teweeggebracht door overmatig vochtverlies ten gevolge van schadelijke stoffen in het lichaam en/of overmatige transpiratie. Overmatige transpiratie kan onder andere door hoge temperaturen of zware lichamelijke inspanning worden veroorzaakt.

## Wie kunnen er last krijgen van uitdroging?

### *Reizigers/vakantiegangers*

Eet op reis geen rauwkost of onzorgvuldig bereid voedsel (bijv. van straatkraampjes). Stromend water en ijsklontjes gemaakt van kraanwater moeten vermeden worden.

### *Baby's en jonge kinderen*

Baby's en jonge kinderen zijn zeer gevoelig voor vochtverlies. Om uitdroging te voorkomen is het raadzaam om de volgende regels in acht te nemen:

- Regelmatig de handen wassen met zeep, vooral voor en na het geven van de fles en het verschonen van de luiers.
- De fopspeen of de lepel van het kind zelf niet in de mond houden.
- Indien mogelijk borstvoeding geven. Moedermelk wordt het best verdragen door de darmen.
- Zuigflessen en spenen regelmatig uitkoken (steriliseren) en niet alleen wassen met een borstel.

### *Senioren*

Ouderen hebben een verminderde dorst-prikkel en een afgenomen concentratievermogen van de nieren. Hierdoor hebben ze een verhoogde kans op uitdroging.

### *Sporters*

Bij een hoge inspanning verliest de sporter relatief veel vocht via de huid (transpiratie). Met name het sporten bij hoge temperaturen kan overmatige transpiratie en vervolgens uitdroging veroorzaken.

## Wat te doen bij uitdroging?

Uitdroging is zeer schadelijk voor het lichaam. Daarom is het belangrijk om de vochtthuishouding in het lichaam te ondersteunen. Dit kan door middel van het toedienen van zouten en glucose. Deze stoffen kunnen gebruikt worden om uitdroging te voorkomen en overmatig vochtverlies te compenseren. Ze bevorderen de opname van natrium in de darm. Het in de darmen opgenomen natrium trekt water aan vanuit de darmholte en zorgt daarmee voor de resorptie van water. Hierdoor worden de lichaamszouten aangevuld, waardoor het vochtgehalte in het lichaam op een natuurlijke wijze ondersteund en het vochtverlies gecorrigeerd wordt.