



# Restenarme voeding bij coloscopie



# Restenarme voeding

Alvorens het uitvoeren van een coloscopie is een goede voorbereiding belangrijk. Restenarme voeding is voeding die weinig vezels bevat.

Vezels zorgen voor een goede stoelgang en een snellere darmtransit. Voor een coloscopie moeten de darmen leeg zijn, waardoor vezelrijke producten vermeden moeten worden.

Er wordt aangeraden een tweetal dagen (soms langer) voor de coloscopie enkel restenarme voeding te gebruiken. Drink minstens 2 liter niet-bruisend water per dag. In onderstaande tabellen vind je een lijst met 'toegelaten' en 'te mijden' keuzes.



# Specifieke tips voor een restenarme voeding

Dit dieet mag maximum 4 à 5 dagen gevolgd worden. Indien langer, gelieve extra vitaminen in te nemen.

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<b>DRANKEN</b>	
Plat water Thee, koffie	Koolzuurhoudende dranken Alcohol
<b>BROOD, VOLKOREN GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN</b>	
Wit brood (geen melkbrood) Witte beschuiten  Witte pasta zoals macaroni, noedels, ... Witte rijst  Griesmeel, maïzena, tapioca, vanillebloem, ...  cornflakes zonder suiker	Grijs/bruin/donker brood (spelt, volkoren, ...) Fantasiebrood (brioches, luxebroodjes, krentenbrood, suikerbrood, ...)  Volkoren deegwaren Bruine rijst  Maizenaroux Aardappelen (gekookt, gepureerd, gebakken, gefrituurd)  Havermout, muesli Ontbijtgranen met chocolade, noten of gedroogde vruchten
<b>GROENTEN</b>	
	Alle soorten groenten zijn verboden
<b>SOEPEN</b>	
Totaal ontvette bouillon (eventueel met tapioca, vermicelli of tomatenpuree)	Alle soorten met uitzondering van ontvette bouillon
<b>FRUIT</b>	
	Alle soorten fruit zijn verboden

# Specifieke tips voor een restenarme voeding

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<b>MELK EN KAAS</b>	
Lactosevrije melk of calciumverrijkte vervangproducten zoals sojadrink, amandeldrink, hazelnootdrink, haverdrink, rijstdrink, kokosnootdrink,...	Alle soorten melk, gecondenseerde melk, koffiemelk en melkpoeder Karnemelk, babeurre
Lactosevrije pudding, sojapudding Lactosevrije yoghurt zonder fruit, sojayoghurt zonder fruit	Yoghurt, yoghurt drinks Melkproducten zoals pap, vla, rijstpap, milkshake, chocolademousse, en andere mousses, pudding,... (ook poeder voor instant-desserts)
Lactosevrije room of andere roomvervangers	Room, zure room en slagroom Roomijs
Magere witte kaas, smeerkaas, jonge broodkaas	Alle kaassoorten behalve die bij 'toegelaten'
<b>VLEES, VIS, EIEN EN VERVANGPRODUCTEN</b>	
<b>VLEES EN VLEESWAREN</b> Alle soorten	<b>VLEES EN VLEESWAREN</b> /
<b>VIS, SCHAAL- EN SCHELPIEREN</b> Alle soorten	<b>VIS, SCHAAL- EN SCHELPIEREN</b> /
<b>EIEREN</b> Hardgekookte eieren	<b>EIEREN</b> Alle bereidingen met eieren behalve die bij 'toegelaten'
<b>PEULVRUCHTEN, NOTEN EN ZADEN</b> /	<b>PEULVRUCHTEN, NOTEN EN ZADEN</b> Alle soorten zijn verboden

# Specifieke tips voor een restenarme voeding

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<b>OLIËN EN VETTEN</b>	
Margarine: vers of gesmolten Niet-gebruinde olie  Sauzen op basis van sojadrink	Gebruinde boter of margarine, frituurvet of frituurolie, runds- en varkensvet  Sauzen op basis van melk Vetrijke sauzen zoals mayonaise, béarnaise- of tartaarsaus,...
<b>VOEDING BUITEN DE VOEDINGSDRIEHOEK</b>	
Zoetstof Gelei met verlaagd suikergehalte (confituur met verlaagd suikergehalte zonder stukken of pellen)  Droge koekjes met verlaagd suikergehalte zoals cake op basis van zoetstof zonder fruit en/of noten, ...	Suikerwaren met stukken fruit of noten Confituur met stukken fruit Alle snoepgoed en suikerwaren Chocolade, chocoladepasta  Alle soorten gebak behalve die bij 'toegelaten' Alle producten bereid met melk, fruit of noten
<b>DIVERSEN</b>	
Zout, peper, nootmuskaat, tomatenpuree	Olijven, pickles en andere specerijen of smaakstoffen, pindakaas



# RESTENARM (GRAAD I) DIEET

Voorbeeld van een dagschema restenarm dieet graad 1.

## Ontbijt:

- Wit brood, witte beschuiten, cornflakes zonder suiker
- Vetstof: minarine of boter
- Zoete toespijs: siroop, gelei met verlaagd suikergehalte zonder stukken of pellen
- Hartig beleg:
  - Kazen: jonge kaas, smeerkaas, witte kaas
  - Vleeswaren
- Ongesuikerde pudding of yoghurt zonder fruit op basis van soja
- Koffie of thee eventueel met zoetstof (zonder melk!), ongezoete sojadranken

## Middag:

- Magere bouillon (eventueel met tomatenpuree)
- Vlees of vis
- Magere vleesjus (vetstof uit de pan gieten, water toevoegen en binden met maïzena) of tomatensaus (water met tomatenpuree gebonden) of vissaus (gebonden visbouillon)
- Witte rijst of witte pasta zoals: macaroni, spaghetti,...
- **GEEN** groenten
- Niet bruisend water

## Avondmaal:

- Wit brood of witte beschuiten
- Vetstof: minarine of boter
- Zoete toespis: siroop, gelei zonder stukken of pellen, honing
- Hartig beleg:
  - o Kazen: jonge kaas, smeerkaas, witte kaas
  - o Vleeswaren
  - o Hardgekookt ei
- Koffie of thee met suiker (zonder melk!), sojadranken, gezeefde vruchtensappen

Als tussendoortje kan er een droog koekje of pudding / yoghurt op basis van soja gegeten worden.





**HEB JE VRAGEN ?**

**NEEM CONTACT MET ONS OP !**

**DIËTISTEN**

Rochus Kelly 011 71 50 88

Vandebosch Anneleen 011 71 50 92

Van Leuffelen Annelies 011 71 50 91

E-mail: [dietistensfz@sfz.be](mailto:dietistensfz@sfz.be)

Publicatiedatum: Oktober 2021, dienst communicatie  
Sint-Franciscusziekenhuis | P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder  
Tel.: 011 71 50 00 | Fax.: 011 71 50 01 | [www.sfz.be](http://www.sfz.be)

