



# **Restenarme voeding bij diabetes - coloscopie**



# Restenarme voeding bij diabetes

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.

Om de darm zo weinig mogelijk te belasten wordt er dus een restenarme voeding opgestart.

## Voorafgaande opmerking:

- neem kleine, frequente maaltijden
- eet langzaam en rustig, neem voldoende 'maal'tijd
- kauw goed en drink niet te veel tijdens de maaltijd (drink voor of na het eten)
- rust een weinig na de maaltijd, liefst uitgestrekt
- rook weinig of niet

## Vermijd in het algemeen:

- te warme of te koude dranken of gerechten
- fel gekruid, zuur of erg zoet voedsel
- vet als zodanig en vooral verhitte of verbrande vetten
- taai vlees
- bruisende dranken

# Specifieke tips voor een restenarme voeding bij diabetes

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, rice crispies	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 gedroogd fruit
<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 bij diabetes

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

# Specifieke tips voor een restenarme voeding bij diabetes

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>	
Witte en bruine suiker Gelei (confituur zonder stukken en pellen) Siroop, honing  Droge koekjes zoals Boudoir koekjes, Petit Beurre, cake 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, rice crispies, frosties, honey pops of smacks
- Vetstof: minarine of boter
- Zoete toespis: siroop, gelei zonder stukken of pellen, honing
- Hartig beleg:
  - Magere kazen: jonge kaas, smeerkaas, witte kaas
  - Magere vleeswaren
- Pudding of yoghurt zonder fruit op basis van soja
- Koffie of thee met suiker (zonder melk!), sojadranken, gezeefde vruchtensappen

## Middag:

- Magere bouillon (eventueel met tomatenpuree)
- Mager 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: gelei met een verlaagd suikergehalte zonder stukken of pellen
- Hartig beleg:
  - o Magere kazen (jonge kaas, smeerkaas, witte kaas)
  - o Magere vleeswaren
  - o Hardgekookt ei
- Koffie of thee eventueel met zoetstof (zonder melk!), ongezoete sojadranken

Als tussendoortje kan er een ongesuikerde 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: April 2018, 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)

