

Bijlage 3

Voorbeeld 'Info voor de patiënt': vezelarme voeding ter voorbereiding op een colonoscopie

Een vezelarme voeding ondersteunt de lediging van de darm
met..... [naam
product]

Dag voorafgaand onderzoek: [datum]

Stop vanaf 3 dagen voor het onderzoek het gebruik van vezelsupplementen zoals en het gebruik van noten, zaden, pitten (ook in muesli of toegevoegd aan producten zoals yoghurt) als van vezelrijke groenten of fruit zoals tomaten, asperges, peulvruchten, aardbeien, frambozen, kiwi, enz.

Eén dag voor het onderzoek volgt u een voeding met zo weinig mogelijk voedingsvezels. Voedingsvezels komen voor in bruin en volkoren brood, rozijnenbrood, sandwiches, volle graanproducten (bv. volkoren deegwaren, volkoren ontbijtgranen, muesli, cruesli, ontbijtgranen met toevoegingen van fruit, noten, enz.), groenten, fruit, aardappelen, noten, zaden, pitten, of voedingsmiddelen die granen of pitten bevatten, zoals yoghurt met muesli,

Toegestaan: wit brood of witte beschuiten, witte pasta, witte rijst, gelei, kaas zonder noten of toevoegingen of harde korst en vleeswaren zonder toevoeging van bv. augurk of ui, vlees, geklaarde of gezeefde bouillon, dranken zonder pulp, melk of yoghurt zonder toevoeging van fruit of granen. Melk en melkproducten zonder toevoeging (behalve van suiker of gelei) zijn toegestaan. Bij patiënten met lactose-intolerantie wordt aangeraden geen melk of melkproducten te gebruiken.

enz.

Drink minstens 1,5 liter per dag, verspreid over de dag.

Onderzoek op [datum,] om: ... u + aanvulling uurschema voorbereiding met darmspoeling XXXXX

Voor het ontbijt en de lunch zijn toegelaten:

Drank: Water, thee, koffie, heldere gezeefde of geklaarde bouillon of soep zonder groenten

Brood en graanproducten: wit brood, witte beschuiten, witte rijst, witte deegwaren en cornflakes (zonder toevoegingen van fruit, noten). Gebruik bij een maaltijd van deze

producten maximaal 4 sneden brood of 1 bord rijst of deegwaren (180 gram). Geef de voorkeur aan witte rijst of witte deegwaren.

Groenten: geen

Fruit: fruit in blik op siroop of op eigen sap bv. perzik, abrikoos of peer, helder fruitsap zoals appelsap en zonder pulp. Vers fruit of stukken fruit in yoghurt zijn niet toegelaten.

Melkproducten: melk, yoghurt, kaas zonder noten, toevoegingen of harde korst. Melkproducten steeds zonder toevoegingen van stukken fruit, noten, muesli of granen. Yoghurt met fruitaroma is toegelaten.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten: geef de voorkeur aan vlees, vis of vleeswaren zonder extra toevoegingen van bv. augurk, ui, noten, enz.. Geef de voorkeur aan bv. vis, kipfilet, kalkoenfilet, biefstuk, gebrad, haasje, hamburger. Bereide vlees- of vissalades, sterk gekruide of vette vleeswaren zoals paté zijn niet toegelaten. Peulvruchten zijn niet toegelaten. Gepaneerde of gefrituurde vlees of visproducten zijn niet toegelaten.

Smeer- en bereidingsvet: alle producten, maar vermijd te gebruinde bereidingen. Frituren is niet toegelaten.

Restgroep: sportdranken, frisdranken, cake zonder fruit.

Het avondmaalde dag voor het onderzoek kiest u voor witte beschuiten met gelei en vloeibaar voedsel zoals pudding, yoghurt zonder granen en fruit, heldere bouillon (zonder groenten), fruitsap zonder pulp (heldere dranken), enz.

De dag van het onderzoek gebruikt u als ontbijt enkel water, thee met suiker en/of citroen en helder vruchtensap (zonder pulp) zoals appelsap.