



## Menuvoorbeelden en recepten ter voorbereiding van een darmonderzoek

### Voorbeeld dagschema

#### Ontbijt

- wit brood, witte beschuiten, witte pistolets of sandwiches, dun besmeerd met smeervet
- toegelaten belegsoorten zoals kaas, hesp, salami, kippenwit, kalkoenham, gerookt vlees, omelet, siroop, gelei, honing, choco, speculaaspasta, ...

of

- boterkoeken, croissants of koffiekoeken met suiker, pudding en/of chocolade

of

- vezelarme ontbijtgranen met melk of yoghurt zoals Cornflakes, Rice Krispies, Honeypops, Loops, Chocos, ...

#### Middagmaal

- zie ontbijt

of

- croque monsieur, pannini met kaas en ham, wentelteefjes of pannenkoeken met witte/bruine suiker of siroop, ...

#### Avondmaal

- bouillon (versbereid of bouillonblokjes) met rijst, vermicelli, tapioca of tomatenpuree
- restenarme maaltijd met (zie voorbeeld weekmenu warme maaltijd):
  - Witte rijst of witte deegwaren
  - Restenarme saus
  - Toegelaten vlees of vis
- dessert: pudding, vla, roomijs of sorbet, natuuryoghurt, platte kaas, droge cake of koekjes, chocomousse, sabayon of flan

#### Tussendoortjes (voormiddag, namiddag en laatavondsnaak)

- melkproducten zonder fruit: natuuryoghurt, plattekaas zonder fruit, pudding, rijstpap, griesmeelpap, vla, flan, roomijs
- vezelarme koekjes (op basis van witte bloem en zonder haver, fruit, noten, zaden) zoals droge cake, madeleine, Betterfood, Vitabis, rijstwafels, soepstengels, vanillewafels, ...

#### Dranken

- heldere dranken zoals water, koffie, thee en bouillon
- gezeefde groente- en fruitsappen
- melkdranken zoals yoghurt drink zonder fruit, melk of chocolademelk

## Voorbeelden voor de warme maaltijd

### Maaltijd 1:

- heldere rundsbouillon met rijst en een snuifje currypoeder
- gekookte spaghetti met bolognaisesaus (zie recepten)
- botercake

### Maaltijd 2:

- kippenbouillon met vermicelli
- gekookte macaroni met kleine blokjes hesp en kaassaus (zie recepten)
- vanillepudding

### Maaltijd 3:

- kippenbouillon met stukjes kip
- rijst met gebraden kip zoetzure saus (zonder groenten)
- mokkaroomijs

### Maaltijd 4:

- rundsbouillon met lettertjes
- groene tagliatelli met witte vis of gekookte zalm en melksaus (zie recepten)
- rijstpap met bruine suiker

### Maaltijd 5:

- gekookte rijst met kalfsblanket (kalfsvlees gegaard in bouillon, gekruid en gebonden met roux en melk of room)
- chocomousse

## Recepten

### Bolognaisesaus

Ingrediënten:

- 200 ml tomatensap
- 100 gram américain natuur
- 1 volle eetlepel maïzena
- zout

Bereidingswijze:

- Bak de américain natuur.
- Breng het tomatensap aan de kook en voeg de gebakken américain natuur toe.
- Los de maïzena op in een scheutje koud water.
- Als het tomatensap kookt: voeg al roerend de opgeloste maïzena toe.
- Blijf roeren tot de saus indikt.
- Breng, indien nodig, op smaak met zout.

### Bechamelsaus (witte saus/melksaus) en kaassaus

Ingrediënten:

- 200 ml melk
- 1 volle eetlepel maïzena
- zout
- nootmuskaat
- 50 gram gemalen kaas om er kaassaus van te maken

Bereidingswijze:

- Neem een scheutje melk en los de maïzena hierin op.
- Breng de overige melk aan de kook en voeg al roerend de geraspte kaas toe.
- Voeg al roerend de opgeloste maïzena toe.
- Laat, al roerend, doorkoken tot de saus is ingedikt.
- Breng op smaak met zout en een weinig nootmuskaat.

## Vegetarische en vegan alternatieven

Peulvruchten (linzen, kikkererwten, bonen ...) bevatten veel vezels, alsook groenteburgers, vegetarische burgers en tempeh. Daarom passen ze niet in een vezelarm dieet. Tofu, seitan en halloumi kunnen wel gebruikt worden tijdens de voorbereiding van je colonoscopie als ze minder dan 1,5 gram vezels per 100 gram bevatten.

Aangeraden	Afgeraden
Minder dan 1,5 gram vezels / 100 gram	Meer dan 1,5 gram vezels / 100 gram
Tofu Seitan Halloumi	(Gepaneerde) groenteburgers Vegetarische burgers Falafel Tempeh Quorn Peulvruchten zoals kikkererwten, linzen en bonen

Voorbeeldproducten	Vegetarisch	Vegan	Glutenvrij	Lactosevrij
Delhaize plantbased - Tofu bio	x	x	x	x
Delhaize plantbased - Tofu reepjes bio	x	x	x	x
AH Terra - seitan stukjes	x	x		x
BONI bio tofu	x	x	x	x
BONI selection - veggie tofureepjes gemarineerd oosterse wijze	x	x	x	x
BONI selection veggie stukjes smaakt als kip	x			x
BONI bio seitan gehakt	x	x		x
De vegetarische slager - filettekes (sneetjes, broodbeleg)	x		x	x
Aoste Veggie sneetjes met curry of tuinkruiden (sneetjes, broodbeleg)	x		x	x

Deze productlijst is onder voorbehoud van wijzigingen in de ingrediëntenlijst. Kijk daarom altijd goed de verpakking na.

## Groenten

Groenten zijn vezelrijk. Tijdens de voorbereiding eet je deze dus beperkt. Je mag enkel een kleine portie komkommer en tomaat zonder vel en pitten eten. Andere groenten passen niet binnen het vezelarme dieet.

Aangeraden	Afgeraden
Komkommer zonder schil en pitten Tomaat zonder schil en pitten Tomatensap	Alle andere soorten groenten Knoflook, ui

## Glutenvrije alternatieven voor wit brood

Opgelet: Aan glutenvrije alternatieven voor wit brood worden tegenwoordig ook vezels toegevoegd. Daardoor bevatten deze soms meer vezels dan gewoon wit brood. Geef dus zeker aandacht aan het lezen van de verpakking en kies een glutenvrij alternatief met maximum 2,5 gram vezels per 100 gram.

Voorbeeldproducten	Glutenvrij	Laag in vezels
Schär Crackers (6 portie packs)	x	x
Schär Knupserbrot	x	x
AH – Vrij van gluten - crackers	x	x
Maïswafels	x	x

Deze productlijst is onder voorbehoud van wijzigingen in de ingrediëntenlijst. Kijk daarom altijd goed de verpakking na.

## Melkproducten en plantaardige alternatieven

Melkproducten zorgen voor energie, eiwitten en calcium en zijn daarom een belangrijk onderdeel van je dagelijkse voeding. Let tijdens de voorbereiding van je colonoscopie wel op voor producten met stukjes fruit, muesli, granen of noten omdat deze veel vezels bevatten.

Ook sommige plantaardige alternatieven passen niet binnen het vezelarme dieet. Controleer daarom altijd de voedingswaarde op de verpakking.

Aangeraden Minder dan 0,5 gram vezels / 100 gram	Afgeraden Meer dan 0,5 gram vezels / 100 gram
Yoghurt, Griekse yoghurt, platte kaas of skyr (zonder stukjes fruit, noten, muesli of granen) Kefir Vanillepudding, flan karamel, rijstpap Melkdranken  <u>Plantaardig</u> Yoghurt op basis van soja, kokos of haver met minder dan 0,5 gram vezels/100 gram (zonder stukjes fruit, noten, muesli of granen) Sojapudding vanille of karamel Plantaardig drinkalternatief op basis van soja (natuur of vanille), kokos, amandel, rijst of hazelnoot	Alle producten met toevoeging van stukjes fruit, noten, muesli of granen Chocoladepudding, chocolademousse  <u>Plantaardig</u> Yoghurt op basis van soja, kokos of haver met meer dan 0,5 gram vezels/100 gram Chocolade sojapudding Plantaardig drinkalternatief met chocoladesmaak of op basis van haver

## Voorbeelden voor de warme maaltijd

### Macaroni met kaas en vegetarische ham

- Witte macaroni
- De vegetarische slager of Aoste veggie sneetjes – in blokjes gesneden
- Kaassaus
  - o 200 ml (soja) melk
  - o 1 volle eetlepel maïzena
  - o Snufje zout en nootmuskaat
  - o 50 gram gemalen kaas

### Vegan bolognaisesaus

- 200 ml tomatensap
- 100 gram seitan gehakt
- 1 volle eetlepel maïzena
- zout

### Aziatische noedels

- Rijstnoedels
- Sojasaus
- Tofureepjes
- Snufje kurkuma

### Aziatische noedelsoep

- Glasnoedels
- Tofu, tofureepjes of vegetarisch alternatief naar keuze (zie lijst aanbevolen producten)
- Sojasaus
- Groentebouillon
- Kruideninfusie van citroengras

### Farfalle met scampi of vis

- Witte farfalle
- Visbouillon, eventueel inbinden met 1 eetlepel maïzena
- Light room of sojaroom
- Scampi's of stuk witte vis
- Peper, zout, saffraan