

MDL: Dieetlijst voorbereiding coloscopie

4 dagen voor het onderzoek

Brood & graanproducten

Wat mag u niet	Wat mag u wel
<ul style="list-style-type: none">• Volkorenbrood• Brood met pitten, zaden, noten of hele graanvlokken• Volkoren crackers of crackers met pitjes/graanvlokken erop• (volkoren) ontbijtkoek met noten/rozijnen• Roggebrood• Luxe broodjes in de vorm van Croissants, koffiebroodje, worstenbroodje• Krenten/-rozijnenbrood• Havermoutpap• Cruesli, muesli, granola• Volkoren beschuit	<ul style="list-style-type: none">• Wit beschuit• Wit-, lichtbruin brood• Lichte crackers/toast• Matze• Naturel ontbijtkoek (zonder vulling)• Eierkoek• Rijstwafel• Griesmeel pap• Rijstbloem pap• Cornflakes

Noten, Pinda's, Zaden, Pitten

Wat mag u niet	Wat mag u wel
<ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten noten • Pinda's • Zaden , zoals maanzaad, sesamzaad, zonnebloempitten e.d. 	<ul style="list-style-type: none"> • Niets ter vervanging

Beleg

Wat mag u niet	Wat mag u wel
<ul style="list-style-type: none"> • Vette vleeswaren in de vorm van worst, Salami, paté, spek, bacon, cornedbeef, gebraden gehakt, leverkaas, leverpastei, pekelvlees, rauwe ham, vleessalade, zult. • Volvette kaas (48+ of hoger) • (Smeer)kaas met pitjes of kruiden (bijv. komijn) of fruit (ananas) of groente (paprika) • Jam met pitjes en/of stukjes fruit. • Sandwichspread • Marmelade • Anijsmuisjes • Kokosbrood • Notenpasta • Pindakaas 	<ul style="list-style-type: none"> • Magere vleeswaren zoals Kipfilet, Fricandean, Rosbief, Rookvlees, achter-/beenham, casselerrib, magere fricandean, runderlever, rundertong • Ei (gekookt of gebakken) • Vruchtenhagel • Honing • Chocoladepasta • Chocoladehagelslag • Jam zonder schil en pitjes • Stroop • (Basterd)suiker • Gestampte muisjes • Magere naturel Kaas (20+ of 30+) • Magere naturel Smeerkaas (15 of 30+) • Margarine/Halvarine/Boter • Zout & fijngemalen peper

Fruit

Wat mag u niet	Wat mag u wel
<ul style="list-style-type: none">• Citrusfruit zoals Sinaasappel, Grapefruit, Mandarijnen, citroen, limoen• Bessen• Kersen• Ananas• Kiwi• Bramen• Druiven• Aardbeien• Gedroogd fruit (dadels, vijgen , pruimen, krenten rozijnen, kokos)	<ul style="list-style-type: none">• Appelmoes• Vruchtenmoes• Zacht rijp fruit zonder schil en pitjes zoals abrikozen, nectarine, banaan, meloen, peer, perziken en mango

Hoofdmaaltijd

	Wat mag u niet	Wat mag u wel
Soep	<ul style="list-style-type: none">• Soep met gemaakt van de niet toegestane groenten of peulvruchten (zoals bruine bonen, linzen, erwten)	<ul style="list-style-type: none">• Soep gemaakt van de toegestane groenten soorten, met stukjes vlees, vermicelli en/of soepballetjes.

	Wat mag u niet	Wat mag u wel
Vlees/vis	<ul style="list-style-type: none"> • Vet of gepaneerd vlees. Hard gebakken vlees. Borstlappen, doorregen runderlappen, frikadellen, gehakt, gepaneerde schnitzel, halskarbonade, hamburger, hamschijf, klapstuk, krabbetjes, nasivlees, ribkarbonade, riblappen, schouderkarbonade, slavink, spek, sukadelappen, worst. Tam konijn, gans. • Vette, gemarineerde, gepaneerde of gerookte vis zoals ansjovis, bokking, haring, kibbeling, lekkerbekje, makreel, paling, sardines, tonijn, regenboog, schelvislever, sprot, vis in olie, pikante of roomsaus, vissalade, zalm. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mager, niet te hard gebakken goed gegaard vlees met weinig vet bereid. • Taai en draderig vlees (bv. runderlapje) heel fijnsnijden en goed kauwen. Geen gebruik maken van grotere stukken rauw vlees zoals een biefstuk. • Mager rundvlees: baklap, biefstuk, entrecote, mager gehakt, magere runderlappen, ossenhaas, poulet, rollade, rosbeef, schenkel, tartaar, tong. Mager varkensvlees: Filetlapje, fricandeau, haaskarbonade, hamlap, ongepaneerde schnitzel, varkenshaas, varkenslappen, varkensoester. • Mager kalfs-, paarden- en lamsvlees. • Kip en kalkoen zonder vel. • Mager en ongepaneerde vis. Gekookt, gepocheerd, gegrild of gestoofd bereid met weinig vet. Baars, bot, forel, kabeljauw, karper, poon, rog, schar, schelvis, schol, snoek, spiering, tong, wijting.

	Wat mag u niet	Wat mag u wel
Graanproducten	<ul style="list-style-type: none">• Volkoren- en meergranen pasta (of gemaakt van peulvruchten of zilvervliesrijst)• Zilvervliesrijst	<ul style="list-style-type: none">• Macaroni, pasta, mie (niet volkoren)• Spaghetti (niet volkoren)• Witte rijst

	Wat mag u niet	Wat mag u wel
Groenten/peulvruchten/aardappelen	<ul style="list-style-type: none"> • Asperges • Bleekselderij • Zuurkool • Snijbonen • Sperziebonen • Prei • Doperwten • Peulvruchten, zoals bijvoorbeeld witte bonen, bruine bonen, linzen, kikkererwten, spliterwten, kapucijners • Taugé • Maïs • Champignons • Tomaten • Ui • Knoflook • Spinazie • Andijvie • Paprika • Rauwkost • Komkommers (bevat pitjes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aardappelpuree • Aardappels gekookt goed prakken/fijnkauwen • Goed gaargekookte groenten zoals; • Wortel • Bloemkool • Broccoli • Jonge bietjes • Gepureerde Pompoen of courgette (eerst schil en pitjes verwijderen)

Dessert

Wat mag u niet	Wat mag u wel
<ul style="list-style-type: none">• Desserts met zaden, pitjes, noten, granen• Gebak• Fruityoghurt• Fruitkwark	<ul style="list-style-type: none">• Desserts zonder stukjes fruit, noten, pinda's of granen.• Vla• Pudding• Kwark• Yoghurt• Hangop• Ijs

Overige producten

Wat mag u niet	Wat mag u wel
<ul style="list-style-type: none">• Verse kruiden• Popcorn	<ul style="list-style-type: none">• Fijn gemalen specerijen

Let op: *tijdens het laxeren* mag u **géén** koffie! Dit kan namelijk het onderzoek beïnvloeden.

Tip: Bij rustig eten en goed kauwen is het niet nodig om vlees, groente en aardappelen te pureren. Indien het vanwege gebitsproblemen niet mogelijk is om de voeding goed fijn te kauwen dan wordt aangeraden om het eten te pureren met een staafmixer of keukenmachine.

Tip: Kijk vooral naar de kant wat u wél mag eten.

Meer lezen over maag-, darm- en leverziekten in Amphia?

[Ga naar afdeling MDL \(https://www.amphia.nl/afdelingen/mdl\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/mdl)