



# Colonoscopie voorbereiding thuis

Informatiebrochure voor patiënten





## We verwachten jou:

op	datum
om	uur
op campus	plaats

*Beste patiënt,*

*Je arts vroeg een colonoscopie voor je aan. Dat is een onderzoek van je dikke darm. In deze gids vertellen we je er alles over. Wat doen onze zorgverleners precies? Hoe bereid je je er best op voor? En wat gebeurt er nadien? Daarnaast geven we je ook meer informatie over aangepaste voeding, nuttige contacten en de kosten.*

*Blijf je na het lezen van dit alles toch nog achter met vragen? Twijfel niet om ze ons te stellen. We helpen je graag verder en brengen je eventueel in contact met de juiste collega of dienst.*

*Tot binnenkort.  
Team gastro-enterologie*

**Op zoek naar meer algemene info over het ziekenhuis?  
Vraag naar onze opnamebrochure.**



Heb je een fout gezien in een brochure?  
Meld het ons via [zas.be/fout-in-brochure](https://zas.be/fout-in-brochure)

Wat is een colonoscopie?

01

Hoe bereid je je voor?

02

Hoe verloopt het onderzoek?

03

Wat gebeurt er na de colonoscopie?

04

Zijn er bijwerkingen of complicaties?

05

Hoeveel kost een colonoscopie?

06

Geef je mening

07

Nuttige contactgegevens

08

Bijlage: vezelarme voeding en maaltijdsuggesties

09

## Wat is een colonoscopie?

Colon is Latijn voor dikke darm en scopie betekent kijken. Je komt dus naar het ziekenhuis om naar je dikke darm te laten kijken. Heel grondig, zodat we precies zien wat er aan de hand is. Mogelijk had je zelf klachten of stelde je arts een afwijkende werking vast.

**Om dit onderzoek goed uit te voeren, gebruiken we een endoscoop**, een soepel buisje met een camera. De arts schuift het via je anus in je dikke darm. Zo kan die de volledige binnenkant bekijken en zoeken naar de oorzaak van je probleem. Het kan gaan om een ontsteking, een gezwel of poliepen. In dat laatste geval verwijdert de arts ze vaak meteen. Soms neemt de arts ineens ook een stukje weefsel weg om het achteraf extra te onderzoeken met een microscoop.

**Wees gerust: een colonoscopie (of coloscopie) doet geen pijn.** Je krijgt namelijk een lichte verdoving. Het onderzoek kan wel wat oncomfortabel aanvoelen, bijvoorbeeld door de lucht die in je darm werd geblazen of de beweging van de endoscoop. Nadien heb je mogelijk last van buikkrampen of een opgeblazen gevoel. Maar dat verdwijnt snel.

## Hoe bereid je je voor?

Natuurlijk ben je bij ons in goede handen. Onze zorgverleners zien er nauwgezet op toe dat alles veilig en correct verloopt. Ook zelf kan je daartoe bijdragen door je goed voor te bereiden op het onderzoek. Hanteer daarom deze richtlijnen:

### **Meld je aan op de juiste plaats en het afgesproken tijdstip**

Eén werkdag voor je afspraak sturen we je (vanaf 15 uur) een sms met het exacte uur waarop we je verwachten. Meld je op de dag zelf stipt aan bij de kiosk in de inkomhal of – wanneer je onderzoek plaatsvindt op campus ZAS Middelheim – aan balie 13-14.

### **Let op!**

- **Breng de documenten van je hospitalisatieverzekering mee.**
- **Regel vooraf vervoer, want na het onderzoek mag je niet autorijden of fietsen.**
- **Moet je annuleren? Verwittig ons minstens 48 uur op voorhand via het secretariaat.**

## **Bespreek je medicatieschema met je huisarts**

Neem je bloedverdunners, ben je in behandeling voor diabetes of heb je andere gezondheidsproblemen? Ga dan een tijdje vóór je onderzoek langs bij je huisarts. Mogelijk moet je tijdelijk een aangepast medicatieschema volgen of zelfs even volledig stoppen met de inname van medicijnen. Geneesmiddelen als Asaflow of Cardioaspirine mag je gewoon innemen.

**Soms kiest de arts voor een colonoscopie onder volledige verdoving.** In dat geval ontvang je vooraf een vragenlijst via [mijn.zas.be](http://mijn.zas.be). Op basis van je antwoorden kan de anesthesist je vragen om bepaalde medicatie niet in te nemen op de dag van het onderzoek (bv. bloeddrukmedicatie).

## **Bereid ook je darmen voor**

Hoe properder je darmen, hoe vlotter de colonoscopie. Overtollige voedselresten belemmeren namelijk het zicht van de camera. Het gevolg: een onbetrouwbaar resultaat. Maar je dikke darm reinigen, hoe doe je dat nu precies?

## Volg deze 4 stappen:

### • 1 week vóór het onderzoek

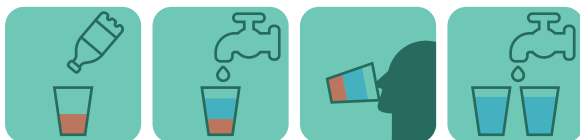
- Haal **Eziclen** bij je apotheek. Dat is een laxeermiddel. Je hebt hier geen voorschrift voor nodig. In de verpakking vind je 2 flacons en 1 beker.
- Breng eventueel ook vaseline mee. Gebruik dit na elk toiletbezoek om de huid rond je anus te beschermen.

### • 3 dagen vóór het onderzoek

- Volg een vezelarm dieet (zie bijlage).

### • De avond vóór het onderzoek

- *17 uur*: eet een laatste keer volgens het vezelarme dieet.
- *18 uur*: giet de inhoud van de eerste flacon Eziclen in een beker en vul aan met water tot op de streep (0,5 liter).  
Neem tot een uur de tijd om alles op te drinken.
- *19-20 uur*: drink nog eens 2 bekervol water, zodat je 1 liter extra vocht binnenkrijgt.



### • De dag van het onderzoek

- Neem 's morgens géén ontbijt.
- Neem 4 uur voor het tijdstip van je afspraak je tweede flacon Eziclen. Volg precies dezelfde stappen als de avond ervoor (dus: Eziclen met 0,5 liter water + 1 liter water).

### Let op!

- **2 uur vóór je onderzoek moet alles volledig ingenomen zijn. Vanaf dat moment eet of drink je niets meer.**
- **Neem je diabetesmedicatie of bloedverduuners in zoals afgesproken met de huisarts.**

### Tips bij het drinken van eziclen

- Drink **langzaam** en in kleine slokjes, eventueel met een rietje.
- Je mag de Eziclen-oplossing **afwisselen met heldere dranken**, zoals bouillon, appelsap zonder pulp, thee of koffie zonder melk.
- **Verzacht de smaak** door Eziclen te koelen of achteraf sorbitolvrije kauwgom te gebruiken.
- **Wandel gerust wat rond.** Zo komen je darmen in beweging en moet je vlugger naar het toilet.

## Hoe verloopt het onderzoek?

Is je stoelgang minstens 3 keer na elkaar even helder als urine? Dan is je darm nu volledig proper! En ben jij dus klaar voor het onderzoek. Dat verloopt zo:

- We brengen je in je bed naar de onderzoeksruimte. Daar prikt een verpleegkundige een infuus in je arm om medicatie toe te dienen.
- Je krijgt ook een klein meettoestel om je vinger. Daarmee volgen we je zuurstofgehalte voortdurend op.
- Dan is het tijd om de endoscoop, dat soepele buisje met camera, in te brengen. Via je anus schuift de arts het door je dikke darm en het laatste gedeelte van je dunne darm.
- Het onderzoek duurt 15 tot 30 minuten. Soms wat langer, als de arts ineens ook een of meerdere poliepen verwijderd.

## Wat gebeurt er na de colonoscopie?

Heb je meteen na het onderzoek last van buikkrampen of een opgeblazen gevoel? Maak je geen zorgen. Dat gaat meestal vanzelf weer over. Kort na de ingreep komt de arts bij je langs om je over de eerste resultaten te vertellen en je nadien toestemming te geven om naar huis te gaan. Enkele uren later mag je opnieuw eten en drinken.

Omdat je reflexen en beoordelingsvermogen verminderd zijn door de lichte verdoving, is rijden diezelfde dag nog niet toegelaten. Vraag dan ook tijdig aan een familielid of vriend om je op te halen. Vermijd gevaarlijke activiteiten en onderteken geen belangrijke documenten.

### Tip!

Door na de colonoscopie zinkzalf te gebruiken, herstelt de huid rond je anus sneller en beter.

## Zijn er bijwerkingen of complicaties?

Bij elke ingreep op het lichaam kunnen verwickelingen optreden. De inname van Eziolen veroorzaakt in sommige gevallen diarree en bij de colonoscopie zelf is er een kleine kans op een scheurtje in de darm (perforatie). Het verwijderen van poliepen leidt af en toe tot een bloeding, bijvoorbeeld wanneer je bloedverdunders neemt of een afwijkende bloedstolling hebt. In dat geval neemt de arts mogelijk eerst een bloedonderzoek af. Kwestie van niets aan het toeval over te laten.

Maar al bij al zijn er weinig risico's. Zeker door de vele voorzorgsmaatregelen: we reinigen alle medische toestellen en instrumenten. Sommige gebruiken we zelfs maar één keer. Sukkel je in de uren of dagen na het onderzoek toch met pijn, buikkrampen, braakneigingen, bloedverlies, zwarte stoelgang of hoge koorts? Neem dan meteen contact op met je huisdokter of arts, of ga naar de spoedgevallendienst van het ziekenhuis voor verzorging en verder onderzoek.

## Hoeveel kost een colonoscopie?

Zowel het darmonderzoek als het medisch materiaal dat we énkél bij jou (eenmalig dus) gebruiken (bv. biopsietangen, poliep-lussen ...), wordt grotendeels vergoed door het ziekenfonds. Het deel van de factuur waarvoor je ziekenfonds niet tussenkomt, moet je zelf betalen. Tenzij je een aanvullende hospitalisatieverzekering hebt. Verwittig daarom je verzekeraar vóór de ingreep, zodat je de juiste polisvoorwaarden kent en niet voor verrassingen komt te staan. Neem alle verzekeringspapieren mee wanneer je op afspraak komt.

## Compliment, suggestie of klacht?

Als artsen en verpleegkundigen willen we je verblijf zo aangenaam mogelijk maken.

### **Heb je vragen, opmerkingen of suggesties?**

Dan horen we dit graag van jou. Meld ze aan je arts of verpleegkundige. Of contacteer de Ombudsdienst via **[www.zas.be/naar-het-ziekenhuis/begeleiding-en-hulp/ombudsdienst](http://www.zas.be/naar-het-ziekenhuis/begeleiding-en-hulp/ombudsdienst)**.

Wij zijn er om jou te helpen.

## Nuttige contactgegevens

Je krijgt hier precies de zorg die je nodig hebt. Volledig op maat van jouw persoonlijke situatie. Voor, tijdens en na het onderzoek staan we voor je klaar, ook telefonisch.

Dit zijn de belangrijkste contactgegevens:

### Tijdens kantooruren (8–17 uur)

- ZAS Augustinus: **03 800 69 59**
- ZAS Cadix: **03 800 69 59**
- ZAS Middelheim: **03 800 69 59**
- ZAS Palfijn: **03 800 69 59**
- ZAS Sint-Jozef: **03 444 12 07** of **03 800 69 59**
- ZAS Vincentius: **03 800 69 59**
- Privéraadpleging 't Eilandje: **03 770 81 75**

### Buiten kantooruren / in noodgevallen

Neem contact op met de dienst spoedgevallen en vraag naar de maag-darmspecialist van wacht. Laat je telefoonnummer achter, zodat die jou kan contacteren.

- Spoed ZAS Augustinus, Sint-Jozef en privéraadpleging 't Eilandje: **03 443 39 00**
- Spoed ZAS Cadix: **03 339 71 00**
- Spoed ZAS Middelheim: **03 280 40 52**
- Spoed ZAS Palfijn: **03 640 20 00**
- Spoed ZAS Vincentius: **03 285 20 22**
- **[www.zas.be](http://www.zas.be)**

## Bijlage: vezelarme voeding en maaltijdsuggesties

Voor een geslaagde colonoscopie moeten je darmen leeg zijn. Daarom start je 3 dagen vóór het onderzoek met een vezelarm dieet. Dat wil zeggen: voeding eten die weinig tot geen resten achterlaat in je dikke darm. Misschien een aanpassing, maar gelukkig is het maar voor even. Wat kan je wel eten en wat beter niet? Wij zetten je op weg met dit handige overzicht.

### Dranken

Toegelaten	Vermijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Water, koffie, thee</li> <li>• Frisdrank</li> <li>• Heldere bouillon</li> <li>• Gezeefd fruit- en groentesap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit- en groentesap met pulp</li> <li>• Smoothie</li> </ul>

### Brood en ontbijtgranen

Toegelaten	Vermijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wit brood</li> <li>• Witte beschuit, witte toast, witte cracker, matses, witte pistolet, witte sandwich, suikerbrood, brioche</li> <li>• Witte wrap, pitabroodje, plat brood</li> <li>• Koffiekoek zonder noten of (gedroogd) fruit</li> <li>• Croissant</li> <li>• Vezelarme ontbijtgranen zonder noten of gedroogd fruit (minder dan 3 g vezels per 100 g)</li> <li>• Deegmix voor wit brood</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruin brood, volkorenbrood, meergranenbrood</li> <li>• Brood met rozijnen, noten, gedroogd fruit, olijven of zongedroogde tomaten</li> <li>• Volkorenbeschuit</li> <li>• Bruine pistolet, bruine sandwich</li> <li>• Volkorenwrap, groentenwrap, volkoren pitabroodje</li> <li>• Koffiekoek met noten of (gedroogd) fruit</li> <li>• Ontbijtgranen met noten of gedroogd fruit (meer dan 3 g vezels per 100 g)</li> <li>• Havermout</li> <li>• Muesli, cruesli, granola</li> </ul>

## Aardappelen en graanproducten

Toegelaten	Vermijden
<ul style="list-style-type: none"><li>• Witte deegwaren (bv. spaghetti, macaroni, tagliatelle, vermicelli)</li><li>• Witte rijst</li><li>• Witte couscous</li><li>• Aardappelzetmeel, griesmeel, maïszetmeel, tapioca, rijstebloem, puddingpoeder</li><li>• Zelfrijzend wit bakmeel, bakpoeder</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle aardappelen en aardappelbereidingen (bv. puree, frieten, kroketten)</li><li>• •Meergranen- of volkorendeegwaren</li><li>• Bruine en wilde rijst</li><li>• Volkorencouscous</li><li>• Boekweit, gierst, gerst, bulgur, quinoa, tarwekorrels</li><li>• Paneermeel</li></ul>

## Groenten

Toegelaten	Vermijden
<ul style="list-style-type: none"><li>• Heldere bouillon</li><li>• Gezeefde groentesappen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle groenten</li><li>• Alle soepen</li></ul>

## Fruit

Toegelaten	Vermijden
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruitsap zonder pulp</li><li>• Helder appelsap</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle fruit</li><li>• Gedroogd fruit</li><li>• Compote</li><li>• Fruitconserven</li><li>• Fruitsap met pulp</li><li>• Troebel appelsap</li></ul>

## Melkproducten, plantaardige melkalternatieven en kazen

Toegelaten	Vermijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melk, yoghurt en plattekaas zonder toevoeging van fruit, noten en granen</li> <li>• Karnemelk, kefir, ayran</li> <li>• Pudding, rijstpap</li> <li>• Calciumverrijkte sojaproducten zonder fruit, noten en granen</li> <li>• Calciumverrijkte kokosdrink, rijstdrink, amandeldrink, hazelnootdrink (geen volwaardige alternatieven voor melk)</li> <li>• Alle kazen zonder noten en fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melk, yoghurt en plattekaas met fruit, noten en granen</li> <li>• Calciumverrijkte sojaproducten met fruit, noten en granen</li> <li>• Haverdrink</li> <li>• Kazen met noten en fruit</li> </ul>

## Vlees, vis en eieren

Toegelaten	Vermijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle vlees en vleeswaren zonder groenten, fruit en paneermeel</li> <li>• Alle vis en visbereidingen zonder groenten, fruit en paneermeel</li> <li>• Ei en eierbereidingen zonder groenten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gepaneerde vlees- of visbereidingen</li> <li>• Vlees(waren) met groenten, fruit en paneermeel (bv. vleessalades met ui en augurken)</li> <li>• Vis en visbereidingen met groenten, fruit en paneermeel (bv. vis in blik met tomatensaus)</li> <li>• Eierbereidingen met groenten (bv. boerenomelet)</li> </ul>

## Vegetarische vervangproducten en noten

Toegelaten	Vermijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onbewerkte vleesvervangers (bv. tofu, seitan met minder dan 1,5 g vezels per 100 g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vleesvervangers met meer dan 1,5 g vezels per 100 g</li> <li>• Noten, pinda's, zaden</li> <li>• Peulvruchten (bv. kikkererwten, linzen, witte bonen)</li> </ul>

## Smeer- en bereidingsvetten

Toegelaten
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle soorten vetten (bij voorkeur plantaardig)</li></ul>

## Sauzen

Toegelaten	Vermijden
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomatenconcentraat</li><li>• Mayonaise</li><li>• Tomatenketchup</li><li>• Sojasaus</li><li>• Room</li><li>• Koude en warme sauzen zonder groenten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sauzen op basis van groenten</li><li>• Pickles</li></ul>

## Zoet en zout

Toegelaten	Vermijden
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle soorten suiker en siroop</li><li>• Honing</li><li>• Gelei, confituur (minder dan 1 g vezels per 100 g)</li><li>• Choco (minder dan 1 g vezels per 100 g)</li><li>• Chocolade (minder dan 1 g vezels per 100 g)</li><li>• Droge koeken, cake en wafel zonder (gedroogd) fruit en noten (max. 3 g vezels per 100 g)</li><li>• Witte rijstwafel</li><li>• Snoepgoed</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle koeken met meer dan 3 g vezels per 100g (bv. meergranenkoek)</li><li>• Gebak met vruchten en noten</li><li>• Volkorenrijstwafel</li><li>• Marsepein</li><li>• Peperkoek, speculaas</li><li>• Popcorn</li><li>• Snoeprepen met noten</li><li>• Pindakaas</li><li>• Gelei, confituur (meer dan 1 g vezels per 100 g)</li><li>• Vruchtensiroop</li><li>• Choco (meer dan 1 g vezels per 100 g)</li><li>• Chocolade (meer dan 1 g vezels per 100 g)</li><li>• Speculaaspasta</li><li>• Chips, kroepoek</li><li>• Olijven</li></ul>

## Van ingrediënt tot maaltijd

Het overzicht kwijt? Of geen idee hoe je al die vezelarme voeding verwerkt in een volwaardige maaltijd? Hier alvast wat inspiratie:

### Ontbijt / Lunch

<b>Belegde boterham</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ei</li><li>• Gerookte spekreepjes</li><li>• Zout, peper</li></ul>	<b>Ontbijtgranen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vezelarme ontbijtgranen (minder dan 3 g vezels per 100 g) (bv. maisvlokken, gepofte rijst)</li><li>• Melk</li></ul>	<b>Belegd broodje</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wit stokbrood of witte pistolet</li><li>• Hardgekookt ei</li><li>• Kaas, vleeswaren of vis</li><li>• Mayonaise</li></ul>
<b>Omelet met spek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alle vlees en vleeswaren zonder groenten, fruit en paneermeel</li><li>• Alle vis en visbereidingen zonder groenten, fruit en paneermeel</li><li>• Ei en eierbereidingen zonder groenten</li></ul>	<b>Croque-monsieur</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wit brood</li><li>• Kaas</li><li>• Ham</li></ul>	<b>Panini mozzarella</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wit paninibroodje</li><li>• Mozzarella</li><li>• Gerookte ham</li></ul>
<b>Toast ricotta / geitenkaas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Geroosterd wit brood</li><li>• Ricotta of verse geitenkaas</li><li>• Honing</li></ul>	<b>Toast gerookte zalm</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Geroosterd wit brood</li><li>• Gerookte zalm</li><li>• Verse kaas</li></ul>	<b>Pastasalade</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Witte pasta</li><li>• Kleine mozzarellabolletjes</li><li>• Gerookte ham</li><li>• Olijfolie</li><li>• Zout, peper</li></ul>

## Soepen

<p><b>Tomatenvissoep</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezeefde visbouillon</li> <li>• Tomatenconcentraat</li> <li>• Stukjes witte vis / schaal- en schelpdieren</li> <li>• Vermicelli of tapioca</li> <li>• Saffraan</li> </ul>	<p><b>Aziatische noedelsoep</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezeefde groentebouillon</li> <li>• Glasnoedels</li> <li>• Tofu</li> <li>• Soja- of vissaus</li> <li>• Kruideninfusie van citroengras</li> </ul>	<p><b>Kippenbouillonsoep met vermicelli</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezeefde kippenbouillon</li> <li>• Kippenblokjes</li> <li>• Vermicelli</li> <li>• Kruideninfusie van tijm en laurier</li> </ul>
---	---	--

## Hoofdgerechten met pasta

<p><b>Tagliatelle met zalm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Witte tagliatelle</li> <li>• Gepocheerde of gestoomde zalm</li> <li>• Verse kaas of room</li> <li>• Zout, peper, dille</li> </ul>	<p><b>Macaroni met kaas en hesp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Witte macaroni</li> <li>• Hesp in reepjes/ blokjes</li> <li>• Kaassaus</li> <li>• Zout, peper</li> </ul>	<p><b>Spaghetti bolognaise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Witte spaghetti</li> <li>• Gehakt</li> <li>• Tomatenconcentraat</li> <li>• Kruideninfusie van tijm, oregano, basilicum en laurier</li> <li>• Zout, peper</li> </ul>
<p><b>Pasta vongole</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Witte linguini</li> <li>• Vongole</li> <li>• Gezeefde visbouillon</li> <li>• Maïszetmeel</li> <li>• Room</li> <li>• Saffraan</li> <li>• Zout, peper</li> </ul>	<p><b>Farfalle met scampi of vis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Witte farfalle</li> <li>• Room</li> <li>• Scampi's of stukje witte vis</li> <li>• Kurkuma</li> <li>• Zout, peper</li> </ul>	<p><b>Tagliatelle met tomaat en mosselen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Witte tagliatelle</li> <li>• Tomatenconcentraat</li> <li>• Mosselen</li> <li>• Kruideninfusie van lavas en tijm</li> <li>• Zout, peper</li> </ul>

## Hoofdgerechten met rijst

<p><b>Paella</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Witte rijst</li> <li>• Gezeefde bouillon</li> <li>• Saffraan</li> <li>• Zeevruchten en/of kippenblokjes</li> <li>• Zout, peper</li> </ul>	<p><b>Risotto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Risottorijst</li> <li>• Bouillon</li> <li>• Witte wijn</li> <li>• Parmezaanse kaas</li> <li>• Vis, kip of zeevruchten</li> <li>• Zout, peper</li> </ul>	<p><b>Kip curry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Witte rijst</li> <li>• Kippenblokjes</li> <li>• Milde currypoeder</li> <li>• Room</li> <li>• Zout, peper</li> </ul>
---	--	--

## Andere suggesties

<b>Quiche lorraine</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bladerdeeg</li><li>• Spekblokjes</li><li>• Room</li><li>• Eieren</li><li>• Zout, peper</li></ul>	<b>Marokkaanse couscous</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Witte couscous</li><li>• Helder appelsap</li><li>• Kip of kalkoen</li><li>• Kaneel, komijn, korianderpoeder</li><li>• Zout, peper</li></ul>	<b>Aziatische noedels</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Witte rijstnoedels</li><li>• Runderreepjes</li><li>• Sojasaus</li><li>• Steranijs</li></ul>
---	---	---

## Tussendoortjes

<ul style="list-style-type: none"><li>• Droge koekjes (bv. Mariakoeken, ABC-koekjes)</li><li>• Cake</li><li>• (Brusselse) wafel</li><li>• Pannenkoek</li><li>• (Soja)pudding</li><li>• Zuivel- of plantaardig melkalternatief (bv. yoghurt of plattekaas zonder fruit en granen)</li></ul>
--



Deze voorbeelden helpen je om je maaltijden eenvoudig en toch smakelijk te houden tijdens je vezelarm dieet. Heb je twijfels of vragen, bespreek dit dan met onze zorgverleners.

Veel succes!







# ZIEKENHUIS aan de STROOM