

4, 3 en 2 dagen vóór het onderzoek

4 dagen voor het onderzoek start u met een **vezelbeperkt** dieet. Dit betekent dat u bepaalde vezelrijke voedingsbestanddelen niet mag eten.

Wat u NIET mag eten:



- Volkoren graanproducten: brood met zaden en volkorenbrood, volkoren- en meergranenpasta en zilvervliesrijst.
- Vezelige groenten: asperges, bleekselderij, zuurkool, snijbonen, sperziebonen, prei, doperwtten, peulvruchten, taugé, mais, champignons, tomaten, ui, knoflook, spinazie, andijvie, paprika's en rauwkost.
- Bepaalde fruitsoorten: sinaasappel, grapefruit, mandarijnen, kiwi's, bramen, druiven, aardbeien en gedroogde vruchten.
- Noten, pinda's en zaden.

Wat u WEL mag eten:



- Beschuit, wit- of lichtbruinbrood met margarine of boter.
- Pannenkoek of poffertjes (NIET volkoren of meergranen).
- Magere vleeswaren (bijv. beenham, rosbief, kipfilet).
- Kaas, gekookt ei, hagelslag, chocopasta, honing, stroop en jam zonder pitjes.
- Zacht, rijp fruit of fruitconserven zonder pitjes, vezels of schil. Appelmoes, vruchtenmoes en banaan.
- Soep met stukjes vlees, vermicelli en/of soepballetjes (maar zonder groenten).
- Aardappelen, witte rijst, pasta en macaroni.
- Licht gebraden mager vlees (bijv. biefstuk, rundertartaar, hamlap, varkenshaas), vis of kip (zonder vel).
- Gaar gekookte groenten: jonge bietjes, bloemkool, broccoliroosjes, worteltjes.
- Vla, pudding, kwark of yoghurt.