

## Régime et Conseils avant une Coloscopie

Autorisé	Catégorie	Non autorisé
Pain blanc, craquelin, biscuits blanches, pâtes blanches, flocons de maïs sans fruit ni noix, riz blanc bien cuit.	Pain, céréales et produits féculents.	Pommes de terre ou toutes préparations dérivées, produits à base de blé entier, muesli, céréales. Pain gris, pain complet, pain d'épices, cramique, pistolets gris, pain grillé complet, cracottes complètes, biscuits complètes.
Toute viande ou poisson sans ajout de cornichon, de noix ou d'oignon. De préférence poisson, filet de poulet, filet de dinde, steak, rôti, filet de porc et hamburger.  Œufs.  Natural Quorn (Marlow Foods Ltd, Stokesley, North Yorkshire, Royaume-Uni), tofu ou seitan.	Viande, poisson, œufs et produits végétariens.	Salades de viande ou de poisson préparées, viandes très assaisonnées ou grasses comme le pâté, viandes ou poissons panés ou frits, succédanés de viande préparés et légumineuses séchées.
	Légumes	Tous les légumes.
	Champignons	Tous les champignons
Fruits en conserve dans du sirop ou du jus comme la pêche, l'abricot et la poire.	Fruits	Tous les fruits frais ou séchés.  Ananas en conserve dans du sirop ou du jus.

Autorisé	Catégorie	Non autorisé
Tous les produits laitiers, soja et sans lactose sans morceau de fruits, de noix ou de muesli. Fromage sans noix ou croûte dure.	Produits laitiers	Tous les produits laitiers qui contiennent des morceaux de fruits, de noix, de muesli ou de céréales. Fromage avec noix ou croûte dure
Graisse et graisse de cuisson.	Graisse et graisse de cuisson	Huile de cuisson. Gâteau sans fruits.
Biscuits secs	Autres	Tout ce qui contient des noix, des fruits secs ou des céréales.
Jus clair sans pulpe, boissons gazeuses, eau, boissons sportives (Aquarius, Isostar), café, thé, soupe filtrée sans légume ou bouillon clair.	Boissons	Boissons alcoolisées Boissons colorées.

Pour tous renseignements concernant votre régime, vous pouvez contacter le Service de Diététique (téléphone : 064 / 23 38 76).

### Exemple de menu

#### Déjeuner

Café ou thé Biscottes ou pain blanc Beurre ou minarine, gelée, miel, sirop de Liège ou fromage (fondu, en tranches, frais, sans la croûte/noix ...), ou charcuterie : jambon, filet de dinde, jambon fumé, ...

#### Dîner

Bouillon + petites pâtes, viande maigre : bœuf, volaille, poulet, poisson, œufs riz/pâtes avec jus de viande, 1 verre d'eau plate ou pétillante (ok grenadine).

## Goûter

1 crème pudding ou riz au lait ou biscuits (style « madeleine », « petits-beurre », « boudoirs », ...) ou flan caramel ou 1 yaourt nature ou 1 glace, ou 1 tartine + beurre ou gelée ou fromage fondu, café ou thé + sucre.

## Souper

Pain blanc ou sandwich ou baguette blanche, beurre ou minarine. Garniture : fromage ou charcuterie maigre. Eau, thé, café.

## Petits trucs utiles :

1. Boire abondamment des liquides clairs, non alcoolisés, spécialement des boissons de «sportifs» (type Aquarius, Gatorade, Isostar).
2. Eviter les aliments/boissons rouges (pour ne pas confondre avec du sang).
3. Prévoir de rester près d'une toilette la soirée précédent l'examen.
4. Utiliser des lingettes humides pour bébé au lieu du papier hygiénique habituel lors de la «purge». Si irritation anale : les pommades protectrices (type MITOSYL) peuvent être appliquées pour soulager.
5. En cas de nausées pendant l'ingestion du laxatif, rincez la bouche, faites une pause de 15- 30 minutes puis continuez plus lentement.
6. Marchez pendant la préparation pour stimuler le transit intestinal.