

Conseils pour une alimentation limitée en résidus pour préparation de coloscopie

Une alimentation pauvre en résidus est nécessaire afin de vous préparer à un examen radiologique ou endoscopique prévu prochainement.

Tous les aliments suivants, riches en résidus seront **totalelement supprimés** pendant cette période :

- Fruits crus et fruits cuits
- Salades, légumes cuits, pommes de terre
- Aliments complets (pains complets, céréales complètes, flocons pour bircher, etc.)
- Légumineuses

Voici quelques suggestions pour composer vos repas :

Petit-déjeuner :

- Café, thé ou tisanes (+sucre)
- Biscottes ou pain blanc grillé
- Beurre ou margarine
- Miel ou gelée de fruits

Repas de midi ou du soir :

- Viandes : tendres, grillées, rôties ou cuites avec peu de matières grasses (poulet, pintade, volaille, dinde, bœuf, veau, porc, jambon cuit)
- Poissons : préparés au four, en papillote, au court-bouillon ou grillés
- Œufs : à la coque, pochés, durs ou cuits avec peu de matière grasse
- Fromages à pâte dure ou fromages à tartiner, sans herbes
- Farineux : pâtes, riz blanc, polenta fine, semoule de couscous, semoule fine
- Desserts : yogourt nature ou arôme, flan ou crème, poudings de riz, de tapioca ou de semoule, quatre-quarts, madeleine, génoise ou autres gâteaux secs sans fruit ni noisette, amandes

Boissons conseillées :

- Eau plate, thé ou café légers, tisanes, sirop
- Ne pas consommer de lait 3-4 jours avant l'examen

Pour cuisiner, vous pouvez utiliser un peu d'huile et ajouter du beurre ou de la margarine sur les aliments. Le sel, les bouillons dégraissés, les épices douces et le jus de citron sont autorisés.

Pour compléter vos repas vous pouvez prendre une ou plusieurs collations parmi les suivantes :

- Biscuits secs : petits beurrés, pèlerines, langues de chat, bricelets
- Biscottes avec petit fromage à tartiner ou un petit morceau de fromage à pâte dure
- Petits suisse ou autres fromages blancs nature ou avec du sucre ou du miel

Le soir à la veille de l'examen, avant la préparation, il est recommandé de prendre :

- Un potage de type bouillon aux petites pâtes ou au tapioca, ou une crème de riz ou de céréales
- Quelques biscottes avec du miel ou de la gelée ou des biscuits secs
- De l'eau, du thé ou de la tisane

