

Restenarmdieet of RAPO-dieet

Inleiding

Een RAPO-dieet of restenarmdieet wordt voorgesteld ter voorbereiding van een coloscopie.

Maar het is ook geschikt bij darmaandoeningen zoals:

- diverticulitis (uitstulpingen van de dikke darm die ontstoken zijn);
- ernstige opstoot van de ziekte van Crohn.

Toegestane voeding

- **Broodmaaltijden:** wit brood, toast, beschuit, witte cracottes, witte pistolet, gewone cornflakes
- **Smeervetten:** melkerijboter, margarine (bv. Planta, Roda ...), dieetmargarine (bv. Vitelma progress), minarine (bv. Minelma, Effi)
- **Zoet broodbeleg:** honing, siroop, confituur zonder pitten of vellen, witte en bruine suiker
- **Hartig broodbeleg:** mager vlees (bv. gebrad, kip of kalkoenvlees, rookvlees, blaasham), jonge Hollandse kaas, smeerkaas, platte kaas natuur, magere kaassoorten, hard gekookt ei
- **Dranken:** mineraalwater (niet-gashoudend), sojamelk, sojadrink, koffie of thee met weinig melk, roosvicee, appelsap zonder pulp
- **Smaakstoffen (*steeds matig te gebruiken*):** peper, zout, muskaatnoot
- **Warme maaltijden:** witte rijst en deegwaren, gezeefde bouillon, saus op basis van bouillon of sojamelk, magere vlees of vis, als dessert een droog koekje of sojamelk

Niet-toegestane voeding

- **Voedingsmiddelen met vezels:** groenten, fruit, aardappelen, alle volkorenproducten
- **Melk:** melk en melkbereidingen zoals pudding, witte saus, karnemelk
- **Kruiden:** alle verse kruiden en specerijen die in de bereiding blijven (bv. stukjes tijm, oregano), pikante kruiden (bv. lookpoeder, sambal oelek, paprika, cayennepeper)

Indien u in het ziekenhuis verblijft en u hebt nog vragen omtrent het dieet kunt u deze stellen aan de diëtiste die dagelijks langskomt (uitgezonderd in het weekend).

