

PRÉPARATION POUR VOTRE PROCÉDURE

RÉGIME FAIBLE EN FIBRES

Cinq (5) jours avant votre procédure, ne consommer que les aliments énumérés ci-dessous sous « PERMISE » qui sont faibles en fibres.

La veille de votre procédure, vous ne pouvez avoir que des liquides clairs.

Veuillez vous référer au tableau des fluides clairs pour des exemples spécifiques.

Type de nourriture ou de boisson	PERMISE	ÉVITER
Lait et produits laitiers 	- Lait - Fromage, y compris le fromage cottage - Yogourt - Crème sure - Crème - Lait de beurre - Chocolat chaud	- Yogourt mélangé avec des graines, des noix ou du granola - Yogourt avec des peaux de fruits ou des graines (par exemple, avec des baies)
Pain et céréales 	- Pain et céréales à base de farine blanche raffinée (pain blanc, bagels, petits pains, muffins) - Pâtes blanches - Riz blanc - Craquelins ordinaires (par exemple, Saltines) - Céréales faibles en fibres (riz soufflé, crème de blé, corn flakes)	- Pain, bagels, petits pains, muffins de grains entiers - Pâtes à grains entiers - Riz brun ou sauvage - Craquelins de grains entiers - Céréales complètes ou riches en fibres (y compris granola, flocons d'avoine, "raisin bran") - Pain et céréales avec noix ou graines
Viande et protéines 	- Poulet - Dinde - Poissons et fruits de mer - Œufs - Tofu - Porc maigre - Agneau - Veau	Viandes dures avec cartilage
Légumineuses 	<u>Aucune n'est permise</u>	- Pois secs - Haricots secs - Lentilles - Toutes les autres légumineuses
Noix, beurres de noix, graines 	Beurre de cacahuète ou d'amande crémeux	- Noix (y compris arachides, amandes, noix, pistaches) - Beurre de noix croquant - Graines (comme : tournesol, sésame, pavot, citrouille)
Matières grasses et huiles 	- Beurre - Margarine - Huiles végétales et autres - Mayonnaise - Vinaigrette sans graines ni noix	Vinaigrette avec graines ou noix

Endoscopie digestive

Ce document a été élaboré à l'intention des usagers du CIUSSS et de leurs familles.

Il ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé.



Hôpital général juif
Jewish General Hospital

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest-
de l'Île-de-Montréal

Québec



vos soins partout
care everywhere

PRÉPARATION POUR VOTRE PROCÉDURE

RÉGIME FAIBLE EN FIBRES

Type de nourriture ou de boisson	PERMISE	ÉVITER
Soupes 	- Bouillon, consommé et soupe filtrée - Soupe à base de lait ou de crème, filtrée	- Soupe non filtrée - Chili - Soupe de lentilles - Soupe aux haricots secs - Soupe de maïs - Soupe aux pois
Desserts 	- Crème glacée ou sorbet - Pudding ordinaire - Crème anglaise - Jell-O ou gélatine sans fruits ajoutés et sans colorant rouge ou violet - Biscuits et gâteaux à base de farine blanche, sans graines, noix ou fruits secs	- Noix de coco - Tout ce qui contient des colorants rouges ou violets ajoutés - Tout ce qui contient des graines ou des noix - Biscuits et gâteaux préparés avec de la farine de grain entier et avec des graines, des noix ou des fruits secs
Boissons 	- Café - Thé - Chocolat chaud - Jus de fruits clairs (sans pulpe) - Boissons gazeuses (y compris les sodas) - Ensure ou Boost sans fibres ajoutées	- Jus de fruits ou de légumes avec pulpe - Ensure ou Boost avec fibres ajoutées - Boissons contenant des colorants rouges ou violets ajoutés
Autres 	- Sucre - Sel - Miel - Sirop - Citron - Gelée	- Noix de coco - Maïs soufflé - Confiture ou marmelade - Relish - Cornichons - Olives - Moutarde à l'ancienne

Il est recommandé d'éviter tous les fruits et légumes, mais si vous n'êtes pas en mesure d'éliminer complètement ces aliments de votre régime alimentaire, veuillez suivre le tableau ci-dessous.

Type de nourriture ou de boisson	PERMISE	ÉVITER
Fruits 	- Cantaloup ou melon miel mûr - Pêches et abricots mûrs et pelés - Fruits en conserve ou cuits sans peau ni pépins - Jus de fruits sans pulpe - Purée de pommes	- Fruits crus avec graines, peaux ou membranes (y compris pommes, baies, ananas, oranges, melon d'eau) - Fruits en conserve ou cuits avec peau ou pépins - Fruits séchés (par exemple, raisins secs)
Légumes 	- Légumes en conserve ou cuits sans peau (y compris les carottes, champignons, navets et asperges épluchés) - Pommes de terre sans peau - Concombre sans pépins ni peau	- Légumes crus - Pommes de terre avec peau - Concombre avec pépins et peau - Tomates - Chou cuit - Choux de Bruxelles - Pois verts - Oignons - Courges - Légumes avec pépins, peau ou pelure

Endoscopie digestive

Ce document a été élaboré à l'intention des usagers du CIUSSS et de leurs familles.

Il ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé.



Hôpital général juif
Jewish General Hospital

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest-
de l'Île-de-Montréal



Québec

vos soins partout
care everywhere

PREPARING FOR YOUR PROCEDURE

LOW FIBER DIET

Five (5) days before your procedure, only eat foods listed below under “ALLOWED” that are low in fiber.

The day before your procedure, you can only have clear fluids.

Please refer to the clear fluids chart for specific examples.

Type of food or drink	ALLOWED	AVOID
Milk and dairy 	• Milk • Cheese, including cottage cheese • Yogurt • Sour cream • Cream • Buttermilk • Hot chocolate	• Yogurt mixed with seeds, nuts or granola • Yogurt with fruit skins or seeds (for example, with berries)
Bread and grains 	• Bread and grains made with refined white flour (this includes white bread, bagels, rolls, muffins) • White pasta • White rice • Plain crackers (for example, Saltines) • Low-fiber cereal (includes puffed rice, cream of wheat, corn flakes)	• Whole grain bread, bagels, rolls, muffins • Whole grain pasta • Brown or wild rice • Whole grain crackers • Whole grain or high-fiber cereal (including granola, oatmeal, raisin bran) • Bread and cereal with nuts or seeds
Meat and protein 	• Chicken • Turkey • Fish and seafood • Eggs • Tofu • Lean pork • Lamb • Veal	• Tough meat with gristle (including cuts of meat with cartilage)
Legumes 	• <u>None</u> are allowed	• Dried peas • Dried beans • Lentils • All other legumes
Nuts, nut butters, seeds 	• Creamy (smooth) peanut or almond butter	• Nuts (includes peanuts, almonds, walnuts, pistachios) • Crunchy nut butter • Seeds (such as sunflower, sesame, poppy, pumpkin)
Fats and oils 	• Butter • Margarine • Vegetable and other oils • Mayonnaise • Salad dressings without seeds or nuts	• Salad dressing with seeds or nuts

Digestive Endoscopy

This document was created for the users of the CIUSSS and their families.

It does not replace the advice of a health care professional.



Hôpital général juif
Jewish General Hospital

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest-
de l'Île-de-Montréal



Québec

vos soins partout
care everywhere

PREPARING FOR YOUR PROCEDURE

LOW FIBER DIET

Type of food or drink	ALLOWED	AVOID
Soups 	• Broth, bouillon, consommé and strained soup • Milk or cream-based soup, strained	• Unstrained soup • Chili • Lentil soup • Dried bean soup • Corn soup • Pea soup
Desserts 	• Ice cream or sorbet • Plain pudding • Custard • Jell-O or gelatin without added fruit and without red or purple dye • Cookies and cake made with white flour, and without seeds or nuts or dried fruits	• Coconut • Anything with added red or purple dye • Anything with seeds or nuts • Cookies and cake made with whole grain flour, and with seeds or nuts or dried fruits
Drinks and beverages 	• Coffee • Tea • Hot chocolate • Clear fruit juices (no pulp) • Carbonated drinks (includes soft drinks) • Ensure or Boost without added fiber	• Fruit or vegetable juice with pulp • Ensure or Boost with added fiber • Beverages with added red or purple dye
Other 	• Sugar • Salt • Honey • Syrup • Lemon • Jelly	• Coconut • Popcorn • Jam or marmalade • Relishes • Pickles • Olives • Stone-ground mustard

It is recommended to avoid all fruits and vegetables but if you are not able to completely eliminate these foods from your diet, please follow the table below.

Type of food or drink	ALLOWED	AVOID
Fruits 	• Ripe cantaloupe or honeydew • Ripe, peeled peaches and apricots • Canned or cooked fruits without skins or seeds • Fruit juice with no pulp • Apple sauce	• Raw fruits with seeds, skins or membranes (including apples, berries, pineapple, oranges, watermelon) • Canned or cooked fruit with skins or seeds • Dried fruit (for example, raisins)
Vegetables 	• Canned or cooked vegetables without skin or peel (including peeled carrots, mushrooms, turnips, asparagus tips) • Potatoes without peels • Cucumber without seeds or peel	• Raw vegetables • Potatoes with peel • Cucumber with seeds and peel • Tomatoes • Cooked cabbage • Brussel sprouts • Green peas • Onions • Squash • Vegetables with seeds, skin or peel

Digestive Endoscopy

This document was created for the users of the CIUSSS and their families.

It does not replace the advice of a health care professional.



Hôpital général juif
Jewish General Hospital

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest-
de l'Île-de-Montréal



Québec

vos soins partout
care everywhere