

## Essen vor der Koloskopie!

Ca. 5 Tage vor der Untersuchung bitte beachten!

Es dauert 48 Stunden bis unsere Nahrung den Magen-Darm-Trakt durchläuft, je träger der Darm ist, sollte mit der Ernährungsanpassung früher begonnen werden.

### Gut 😊

- Kartoffeln, weißer Reis, helle Nudeln / Teigwaren, Weißbrot, Mischbrot ohne Körner
- gedünstete bzw. pürierte Gemüsesorten (z.B. Karotte, Zucchini ohne Kerne, Kürbis, Fenchel, Süßkartoffeln, Knollensellerie, Pastinake)
- Avocado
- Mus oder Kompott von geschältem Obst: Apfel, Birne, reife Banane, Pfirsiche, Nektarinen, Marillen
- Pflanzenöle (z.B. Olivenöl, Kokosöl, ...), Butter, Kokosmilch: sparsam
- Mageres Fleisch (z.B. Rinderhackfleisch, Huhn) und Fisch
- Milchprodukte (z.B. Naturjoghurt, Skyr, Mozzarella, Frischkäse, Feta, Hüttenkäse, Gouda)
- Milder Kochschinken
- Weiches Ei
- Fein gemahlene Gewürze
- Pudding

### Schlecht 😞

- Vollkornbrot, Brot mit Körnern und Samen
- Ballaststoffreiche Lebensmittel: Vollkornprodukte, Vollkornnudeln, Naturreis, Müsli, Weizenkleie, Trockenfrüchte
- Nüsse und Samen (z.B. Lein-, Chiasamen, Sesam, Mohn)
- Kernhaltiges Obst wie Weintrauben, Kiwi, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Wassermelone mit Kernen
- Kernhaltiges Gemüse wie Tomaten, Gurken
- Faserhaltiges Gemüse: Blattsalate, Blattspinat, Paprika, Pilze, Spargel, Fisolen, Stangensellerie, Mais
- Blähendes Gemüse wie Kohl, Kraut, Zwiebel, Knoblauch
- Hülsenfrüchte: Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja
- Grobe Gewürze wie Fenchel, Kümmel, Pfefferkörner im Ganzen

## **Frühstück**

- Brot mit Frischkäse und Honig / Marmelade ohne Fruchtstücke
- Brot mit Frischkäse & Avocado
- Brot mit Butter & weichem Ei
- Joghurt / mit Apfelmus / Marmelade ohne Fruchtstücke

## **Mittagessen**

- Hühnerbrust mit Kartoffelpüree und gedünstetem Gemüse
- Fischfilet mit Kartoffel-Karotten- oder Kartoffel-Sellerie-Püree
- Gemüse-Reis mit Ei
- Gemüse-Reis mit Huhn
- Gemüse-Reis mit Hüttenkäse
- Gedünstetes Gemüse mit Olivenöl und Feta
- Gekochte Kartoffeln mit Butter & Salz
- Nudeln mit geraspelten Zucchini, Olivenöl und Mozzarella
- Palatschinken mit Hühnchen, Avocado und gedünstetem Gemüse

## **Abendessen**

- Brot mit Frischkäse & Avocado
- Brot mit Schinken / Käse
- Gemüse-Kartoffel-Suppe mit Brot

## **Der Tag vor der Untersuchung**

Bitte keine Milchprodukte mehr zu sich nehmen.

### **Frühstück**

- Weißbrot / weißer Toast / Brötchen / Zwieback / mit Margarine, Honig oder Marmelade ohne Fruchtstücke
- Dazu Kamillentee oder Kräutertee

### **Mittagessen**

Je nachdem wann die Untersuchung am nächsten Tag stattfindet (z.B. Termin um 15-16:00 Uhr), kann noch ein leichtes Mittagessen gegessen werden. Fragen Sie hier unbedingt Ihren Arzt.

Wenn ein Mittagessen ok ist, dann bieten sich folgende Speisen an:

- Gemüsecremesuppe (Zucchini, Karotte, Sellerie, Pastinake, Kartoffeln)
- Klare Brühe mit gekochtem Reis oder Suppenudeln, geraspelte Karotten und Zucchinistreifen
- Gemüse-Kartoffel-Suppe
- Weißer Reis, Kartoffeln

### **Nach dem Mittagessen bis zum Beginn der Darmreinigung: nur Trinken**

- Klare Brühe ohne Einlage, ohne Kräuter
- Wasser ohne Kohlensäure
- Heller Tee (zb Kamille, Fenchel)
- Heller Fruchtsaft ohne Fruchtfleisch (z.B. Apfel)
- Helle Limonade ohne Kohlensäure (z.B. Zitrone)
- Meiden: schwarzer Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Alkohol.

## **Der Tag der Untersuchung**

- Nichts essen, nur klare Flüssigkeiten trinken: Wasser, heller Tee, heller / klarer Fruchtsaft verdünnt.

### Darmreinigung mit speziellen Trinklösungen

Wie die Einnahme des Darmreinigungspräparats aussieht ist u.a. davon abhängig, welche Spüllösung Sie bekommen und wann Ihre Untersuchung stattfindet. Sprechen Sie daher unbedingt mit Ihrem Arzt über die genaue Zeitplanung. In der Regel müssen Sie am Nachmittag des Vortags und fünf Stunden vor der Darmspiegelung Spüllösungen trinken und evtl. noch mit klarer Flüssigkeit nachspülen.

### TIPP: Wie die Abführlösung besser runter geht

Die Lösung schmeckt nicht besonders lecker. TIPPS: Lutschen Sie davor einige Orangen- oder Zitronenschnipsel, dann fällt das Trinken leichter. Einigen hilft es auch, die Flüssigkeit gekühlt zu trinken. Sonst fragen Ihren Arzt, ob Sie die Abführlösung mit etwas Saft verdünnen dürfen.

### Hunger?

Trinken Sie ausreichend Brühe und klare Getränke. Auch Kaugummi kauen hilft gegen Hungergefühle. Spätestens zwei Stunden vor der Darmspiegelung sollte man allerdings auf Kaugummis verzichten.

### Nach der Darmspiegelung

Essen dürfen Sie in der Regel gleich im Anschluss alles, was Sie möchten – sofern Sie wieder völlig wach sind. Es kann allerdings manchmal ein paar Tage dauern, bis die Verdauung sich wieder völlig normalisiert hat.