

## ISHRANA PRE KOLONOSKOPIJE (PREGLEDA DEBELOG CREVA)

Najvažnija pretpostavka za validnu kolonoskopiju je temeljno čišćenje creva. S obzirom da hrana putuje otprilike 48 sati kroz gastrointestinalni trakt, u tom periodu pre pregleda treba obratiti posebnu pažnju na ishranu. Pokušajte tog dana da popijete najmanje 2 litra tečnosti.

**Najkasnije 3 dana** pre pregleda treba preći na ishranu siromašnu vlaknima – lako svarljivu ishranu. Treba izbegavati gruba, nadimajuća jela i životne namirnice bogate vlaknima. U dole prikazanoj tabeli možete videti koje životne namirnice trebate izbegavati, a koje preferirati.

Pogodne	Nepogodne
Zemičke, belihleb, testenina, pirinač, krompir, njoke, kompotilikašeodjabuke, kruške, mekanebanane.	Hleb od punogzrna, musli, mekinje, pasulj, sočivo, kukuruz, kupus, luk, boranija, beliluk, paprika, krastavac, spanać, salate, paradajz, gljive, ananas, lisnaticeler, trešnje, šljive, breskve, suvovoćekaonpr. suvogrožđe, smokve, datule,
Mekodinstanopovrćekaoštosu: šargarepa, celerkorenaš, komorač, tikva, tikvice, pasiranispanać.	namirnicenasitnimkošticama, npr. grožđe, lubenice, bobice, susam, orahe, mak
Krtajunetina (faširanja), teletina, piletina, dinstaniribljifile, mekanokuvanojaje, nemasnomleko i mlečni proizvodikaoštosujogurt, fininamaziodsira, svežisir, blagikamamber, edamer	Masnomesoimesneprerađevine, dimljenoipečenomeso, jela od jaja, masnomlekoimlečni proizvodikaoštosušlag, kiselapavlaka, tvrdi sir, parmezan, gorgonzola itd.
Finousitnjeniilimlevenizačinikaobosiljak, majoran, cimetitd.	Krupni začini kao komorač, kim, biber u zrnu itd.

### Dan pre pregleda:

**Doručak:** Doručkujte nešto lagano: npr. beli hleb, kiflice ili dvopek sa malo maslaca i pasiranim pekmezom ili medom, uz to popijte blago zaslađen čaj ili kafu bez mleka.

**Ručak i večera:** Pijte samo bistre tečnosti: npr. bistre supe (bez priloga), voćne ili biljne čajeve, crni čaj, crnu kafu – po potrebi blago zaslađene. Nemojte piti sokove od voća i povrća.

Ukoliko imate nedostatak težine, odn. ako ste u toku prethodnih nedelja nenamerno jako izgubili na težini, pitajte lekara za pogodne mogućnosti dodatnih kalorija (npr.: prehrambeni napici bez prehrambenih vlakana, maltodekstrin itd.)

### Na dan pregleda:

Do pregleda se ništa ne smejesti. Do 4 sataprepregledadozvoljeno je pitibistrutečnost (eventualno sa šećerom).