

## ERNÄHRUNG VOR COLOSKOPIE (DARMSPIEGELUNG)

Eine gründliche Reinigung des Darms ist die wichtigste Voraussetzung für eine aussagekräftige Coloskopie. Da der Weg der Nahrung durch den Magen-Darm-Trakt etwa 48 Stunden dauert, sollte man in diesem Zeitraum vor der Untersuchung besonders auf die Ernährung achten. Versuchen Sie mind. **2 Liter Flüssigkeit** an diesen Tagen zu trinken.

**Spätestens 3 Tage** vor der Untersuchung sollten Sie auf eine ballaststoffarme – leicht verdauliche Kost umsteigen. Zu meiden sind grobe, faserreiche und blähende Speisen und Lebensmittel. Die untenstehende Tabelle zeigt, welche Lebensmittel Sie vermeiden und stattdessen bevorzugen sollen.

Günstig	Ungünstig
Semmel, Weißbrot, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Nockerl, Kompott oder Mus aus Apfel, Birne, weiche Banane	Vollkornbrot, Müsli, Kleie, Bohnen, Linsen, Mais, Kraut, Zwiebel, Fisolen, Knoblauch, Paprika, Gurke, Blattspinat, Salate, Tomaten, Pilze, Ananas, Stangensellerie, Kirschen, Zwetschken, Pfirsich, Trockenobst wie Rosinen, Feigen, Datteln, Nahrungsmittel mit kleinen Kernen z. B. Trauben, Melonen, Beeren, Kiwi, Sesam, Nüsse, Mohn
Weich gedünstete Gemüsesorten wie: Karotte, Knollensellerie, Fenchel, Kürbis, Zucchini, passierter Spinat	Fette Fleisch- und Wurstwaren, geräuchertes und gebratenes Fleisch, Eierspeisen, fette Milch- und Milchprodukte wie Schlagobers, Crème Fraîche, Bergkäse, Parmesan, Pfefferkäse, Gorgonzola usw.
Mageres Rindfleisch (Faschiert), Kalbfleisch, Geflügel, gedünstetes Fischfilet, weiches Ei, fettarme Milch- und Milchprodukte wie Naturjoghurt, feine Topfenaufstriche, Landfrischkäse, milder Camembert, Edamer	Grobe Gewürze wie Fenchel, Kümmel, Pfefferkörner usw. im Ganzen
Feine gerebelte oder vermahlene Gewürze wie Basilikum, Majoran, Zimt usw.	

### Einen Tag vor der Untersuchung:

Frühstück: Nehmen Sie ein leichtes Frühstück ein: z. B. Weißbrot, Kipferl oder Zwieback mit etwas Butter und passierte Marmelade oder Honig, dazu einen leicht gezuckerten Tee oder Kaffee ohne Milch.

Mittagessen und Abendessen: Trinken Sie nur klare Flüssigkeiten: z. B. klare Suppen (ohne Einlage), Früchte- oder Kräutertees, schwarzer Tee, schwarzer Kaffee – bei Bedarf leicht gezuckert. Trinken Sie keine Obst- und Gemüsesäfte.

Sollten Sie untergewichtig sein bzw. in letzten Wochen ungewollt stark an Gewicht abgenommen haben, so fragen Sie Ihren Arzt nach geeigneten Möglichkeiten zur Kalorienanreicherung (z. B. Trinknahrungen ohne Ballaststoffe, Maltodextrin usw.)

### Am Tag der Untersuchung:

Bis zur Untersuchung darf nichts gegessen werden. Das Trinken von klaren Flüssigkeiten (eventuell mit Zucker) ist bis 4 Stunden vorher erlaubt.