

Anweisung zur Ernährung vor der Darmspiegelung (Koloskopie)

In der Woche vor der Darmspiegelung (Koloskopie) ist eine **körnerfreie und ballaststoffarme Ernährung** einzuhalten. **Ballaststoffe sind die unverdaulichen Bestandteile von Getreide, Obst und Gemüse sowie insbesondere Körner!**

Diese Diät ist sehr wichtig, damit Ihr Darm vor der Untersuchung optimal gereinigt werden kann, da Ballaststoffe und Körner sehr lange im Darm verbleiben.

Nicht erlaubte Speisen: Insbesondere **Körner, Körnerbrot**, Kleie, Kleie-Kekse, Kokos-Kekse, alle Getreidearten mit Kleie oder **Vollkorn** wie Weizenschrot, Müsli, Hafer, Blattsalate, Obst und Gemüse, alle Früchte mit Körnern / Kernen (Trauben, Kiwi, Him-/Erdbeeren, Tomaten), Lein-/Chiasamen und weitere kernhaltige Nahrungsmittel.

Des Weiteren sollten Sie auch keine Quellmittel (Mucofalk® u.ä.) zu sich nehmen. Nehmen sie bitte stattdessen nur noch **leichte ballaststoffarme Kost** zu sich. In den 3 Tagen vor der Spiegelung keine Blattsalate oder Bananen essen.

Nicht erlaubte Flüssigkeiten: Getränke verdickt mit Mehl, anderen Verdickungsmitteln, Suppen mit Gemüseeinlage oder Schalen und Körner, trübe Getränke in größeren Mengen wie Milch, Buttermilch.

Erlaubte Speisen: Nudeln, weißer Reis, Kartoffelpüree, klare Suppen und Brühen ohne Einlagen, mageres Fleisch wie Rind, Schwein, Huhn, Pute, Innereien, magerer Schinken, Käse, Fisch, Eierspeisen, Tomaten (ohne Schale oder Kerne), Pudding, Pfannkuchen; Konditorware mit weißem Mehl, Weißbrot, Butterkekse.

Zucker in kleinen Mengen, Bonbons, Kuchen ohne Obst oder Körner wie Sandkuchen, Butterkuchen, Hefekuchen, Marmorkuchen, Rührkuchen, Biskuit, Eis. Außerdem können Sie klare Gelees / Wackelpudding essen.

Erlaubte Flüssigkeiten: Alle klaren Flüssigkeiten wie Wasser, Sodawasser, Tonic Wasser, Limonade, Tee, Kaffee (mit wenig Milch). Sie können Zucker für Ihre Getränke benutzen.

Anmerkungen:
