



## Ernährung vor einer Darmspiegelung

### 3 Tage vor der Darmspiegelung:

Auf ballaststoffreiche und faserige Kost verzichten. Ballaststoffreiche Kost ist zwar gesund, aber auch schwer verdaulich. Da Vollkornprodukte wie Getreideflocken, Müsli, Pumpernickel, Körnerbrot, Hülsenfrüchte, Nüsse und viele weitere Lebensmittel die Darmreinigung beeinträchtigen können, sollten Sie 3 Tage vor der Untersuchung darauf verzichten.

Faserige Lebensmittel (z.B. Artischocken, Spargel, Mais, Spinat) und kernhaltiges Obst und Gemüse (Beerenobst, Weintrauben, Kiwi, Feigen, Gurken, Tomaten) sind ebenfalls tabu. Bitte vermeiden Sie auch Obst oder Gemüse mit harten Schalen, da diese unverdaulich sind und die Untersuchung behindern (Paprika, Tomate, Apfel, Birne etc., diese können allerdings geschält gegessen werden).

Beispiele für Lebensmittel, die Sie jetzt essen dürfen:

Ballaststoffarme Teigwaren	Weißbrot, Parboiled Reis, Hartweizennudeln, Weizentoast, Zwieback, Semmeln
Ballaststoffarmes Obst ohne Kerne	Ananas, Apfel, Apfelsine, Aprikose, Avocado, Banane, Birne, Grapefruit, Guave, Litschi, Mandarine, Mango, Melone (Netz-, Wasser-, Honigmelone), Nektarine, Papaya, Pfirsich
Ballaststoffarmes Gemüse ohne Kerne	Aubergine, Bambussprossen, Blattsalate (Kopf-, Eichblatt-, Feld-, Bataviasalat, etc.), Blumenkohlrischen, Bohnen (grün, fein), Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Fenchel, Karotten, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Pilze (Champignons, Egerlinge, Pfifferlinge, etc.), Sojakeimlinge, Staudensellerie, Teltower Rübchen, weiße Rübe, Zucchini
Fleisch, Fisch & Milchprodukte	Fleisch, Fisch und Krustentiere (natur), Eier, Milchprodukte

### 2 Tage vor der Untersuchung: auf leicht Kost umstellen

Ab jetzt darf nur noch leichte Kost auf den Tisch. Pures Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sind tabu. Schwer verdaulich sind außerdem ölige Speisen und fettiges Fleisch. Sie können beispielsweise folgende Lebensmittel bedenkenlos verzehren:

Ballaststoffarme Teigwaren	Weißbrot, Parboiled Reis, Hartweizennudeln, Weizentoast, Zwieback, Semmeln
Obst und Gemüse	Pürierte Gemüsesuppen, Obstmus
Fleisch und Fisch	mageres Rindfleisch, Geflügel, Kalbsfleisch

### 1 Tag vor der Darmspiegelung: Getränke statt Essen

Heute dürfen Sie noch ein leichtes Frühstück zu sich nehmen, z.B. eine belegte Semmel. Ab mittags sind nur noch klare Getränke sowie klare Fleisch- oder Gemüsebrühe ohne Einlagen erlaubt. Ein Ei können Sie gerne einrühren.

Für eine optimale Darmreinigung eignet sich das sogenannte Splitting-Regime, welches das Abführen auf zwei Tage verteilt. Am Spätnachmittag vor der Untersuchung beginnen Sie mit der ersten Einnahme der Trinklösung, die Ihnen Ihr Arzt verordnet hat. Damit das Abführmittel richtig wirken kann, müssen möglichst innerhalb einer Stunde mindestens 2 Liter klare Flüssigkeit getrunken werden.

### Am Tag des Eingriffs

Vom Mittag des Vortags bis zur Untersuchung dürfen Sie keine feste Nahrung mehr zu sich nehmen. Den zweiten Teil der Trinklösung trinken Sie wie in der Anleitung beschrieben 4 Stunden vor dem Eingriff. Auch hier muss mit ausreichend Flüssigkeit (mindestens 1 Liter pro Liter Abführmittel) nachgespült werden. Wer sehr hungrig ist, kann sich bis zwei Stunden vor der Darmspiegelung mit einer zuckerhaltigen Limonade oder einem klaren Fruchtsaft behelfen. Nach der Untersuchung dürfen Sie wieder ganz normal essen.

Bei Untersuchungen am Nachmittag gelten die Vorbereitungsinformationen und Zeiten, die Ihnen mit dem Abführmittel ausgehändigt wurden. Dadurch verschieben sich die Einnahmemaßnahmen die oben beschrieben sind um einen Tag nach hinten.