

Anweisungen zur Darmspülung mit CITRAFLEET®

Eine Woche vor der Untersuchung auf keinen Fall körnerhaltige Speisen essen. Beachten Sie bitte die detaillierte Aufstellung was sie essen dürfen und was nicht aus den Anweisungen zur Diät vor der Darmspiegelung (Koloskopie).

Citrafleet® ist ein gut verträgliches Pulver, das dünnflüssige Stuhlentleerungen hervorruft, die in der Regel nach 30 Minuten beginnen und bis zu 4 Stunden anhalten können. Die Einnahme von CitraFleet® fördert die natürlichen Darmbewegungen und verflüssigt den Stuhlgang. Wenn Sie verstärkte Darmaktivität, z.B. leichte Bauchschmerzen, verspüren, ist das ein Zeichen für das Einsetzen der Wirkung und die beginnende Darmreinigung. Es muss nur wenig Abführmittel getrunken werden, aber viel klare Flüssigkeit.

Vortag der Untersuchung: Nehmen sie am Vortag der Untersuchung ein kleines Frühstück zu sich. Zum Mittag dürfen sie noch etwas klare Brühe trinken, bitte keine feste Nahrung und auch keinen Kaffee mehr.
Danach nichts mehr essen, nur noch trinken (z.B. Apfelschorle, Wasser und Tee).

Sie haben einen „frühen“ Termin (vor 9 Uhr):

Sie können die unten erklärten Abführmaßnahmen komplett am Vortag der Untersuchung durchführen, falls Sie nicht sehr früh aufstehen möchten. Hierzu nehmen Sie den ersten Beutel Citrafleet® (Citrafleet® in 150ml Wasser auflösen) am **frühen Nachmittag ab 16 Uhr**, direkt im Anschluss halten Sie bitte eine „**Trinkpause**“ von 30 Minuten ein. Dann trinken Sie insgesamt ca. **3 Liter** klare Flüssigkeit (**z.B. Apfelschorle, Wasser und Tee**).

Den zweiten Beutel (Citrafleet® in 150ml Wasser auflösen) am **späteren Abend ab 21 Uhr**. Es folgt nach der Einnahme wieder zunächst ½ Stunde „**Trinkpause**“ und dann trinken Sie insgesamt ca. **3 Liter** klare Flüssigkeit nach (**z.B. klarer Apfelschorle, Wasser und Tee**), ohne Kohlensäure.

Sie haben einen „späten“ Termin (10 Uhr oder später):

Nehmen Sie den ersten Beutel Citrafleet® (Citrafleet® in 150ml Wasser auflösen) am **Abend ab 17 Uhr**, direkt im Anschluss halten Sie bitte eine „**Trinkpause**“ von 30 Minuten ein. Dann trinken Sie insgesamt ca. **3 Liter** klare Flüssigkeit (**z.B. Apfelschorle, Wasser und Tee**). Den zweiten Beutels (Citrafleet® in 150ml Wasser auflösen) nehmen Sie spätestens **4 Stunden vor dem Untersuchungstermin** ein..... Es folgt nach der Einnahme wieder eine ½ Stunde „**Trinkpause**“ und dann trinken Sie insgesamt **3 Liter** klare Flüssigkeit (**z.B. Apfelschorle, Wasser und Tee**).

Am Untersuchungstag bitte **kein Frühstück und auch keinen Kaffee**, sondern bis 1 Stunde vor der Untersuchung möglichst viel klare Flüssigkeit zur Darmspülung und um eine Austrocknung des Körpers zu vermeiden.

Planen Sie für den Tag viel Ruhe und Zeit ein, da häufige Toilettengänge erforderlich sind.

Die ausgeschiedene Flüssigkeit nach Beendigung des Abführens sollte klar und hell sein. Meist hat diese eine gelbliche Farbe wie Kamillentee, kleine Flocken und Schwebeteile darin behindern die Darmspiegelung aber nicht. Ist die ausgeschiedene Flüssigkeit nicht wie oben beschrieben, **muss** weiterhin **bis 1 Stunde vor der Untersuchung** klare Flüssigkeit getrunken werden.

Sollte das Abführen nicht zur erwünschten Darmreinigung führen bitten wir, telefonisch mit der Praxis Kontakt aufzunehmen. Grundsätzlich sollen Herz- und Blutdruckmedikamente weiter eingenommen werden. Die Wirksamkeit kann evtl. durch eine verminderte Aufnahme verringert sein (zu Bedenken auch bei der „Pille“).

Zur Zubereitung von CitraFleet®:

- Ein Beutel CitraFleet® in 150 ml Wasser ohne Kohlensäure geben.
- Umrühren, bis das Pulver vollständig im Wasser aufgelöst ist.
- Falls nötig, die Lösung einige Minuten abkühlen lassen, ggf. im Kühlschrank.

Bitte 2 große Badetücher für die Darmspiegelung mitbringen.

TERMIN

● Tag:	● Uhrzeit:
--------	------------

Bitte wenden

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:
