



Diät zur Vorbereitung einer Darmspiegelung (Koloskopie) mit Citrafleet®

Die Vorbereitungszeit beträgt insgesamt 7 Tage. Essen Sie in den ersten fünf Tagen **auf keinen Fall körnerhaltige Speisen**. Halten Sie eine **ballaststoffarme Ernährung** ein. Ballaststoffe sind die unverdaulichen Bestandteile von Getreide, Obst und Gemüse.

Tage / Datum	Diät / Vorbereitende Maßnahmen	
1.Tag:.....	Nicht erlaubte Speisen: Obst-/Gemüse, Blattsalate, Körner/ körnhaltige Nahrungsmittel, Vollkorn, Vollkornmehlprodukte, Körnerbrot, Kleie, Kleie-Kekse, Kokos-Kekse, alle Getreidearten mit Kleie oder Vollkorn wie Weizenschrot, Müsli, Hafern, Nüsse. Des Weiteren sollten Sie keine Quellmittel (Mucofalk o.ä.) zu sich nehmen. Erlaubte Speisen: Leichte, ballaststoffarme Kost: Mageres, zartes Lamm, Rind, Schwein, Huhn, Pute, Innereien, magerer Schinken, Fisch, Eierspeisen, klare Suppen, Kartoffeln gekocht und püriert (keine Schalen), Pudding, Pfannkuchen; Konditorware mit weißem Mehl, Weißbrot, Butterkekse; Spaghetti und Nudeln, weißer Reis; klare Gelees / Wackelpudding. Käse: Hartkäse, Quark, Bonbons, Milkschokolade: Kuchen ohne Obst oder Körner wie Sandkuchen, Butterkuchen, Hefekuchen, Marmorkuchen, Rührkuchen, Biskuit; Eis, Joghurt, Gelee, Honig, Sirup. Erlaubte Flüssigkeiten: Klare Getränke mit oder ohne Kohlensäure, alle klaren Flüssigkeiten wie Tee, schwarzer Kaffee, Wasser, Sodawasser, Tonic Wasser, Limonade, klare Suppen und Brühen; Sie können Zucker für Ihre Getränke benutzen. Wein, Bier. Nicht erlaubte Flüssigkeiten: Getränke oder Suppen verdickt mit Mehl, anderen Verdickungsmitteln oder Schalen und Körnern, Milch in größeren Mengen. Smoothies	
6.Tag:.....	Frühstück: Nehmen Sie ein kleines Frühstück zu sich. Letzter Kaffee. Letztes dunkles Getränk. Danach nichts mehr essen, nur noch klare Flüssigkeiten trinken, z.B. Apfelsaft, stilles Wasser und Tee, klare Brühe (ohne Fleisch oder Ballaststoffe wie z.B. Obst, Gemüse oder Müsli)	
Tag vor der Untersuchung	Sie haben einen "frühen" Termin - vor 10 Uhr: Nehmen Sie den ersten Beutel Citrafleet® am frühen Nachmittag 16 Uhr. Den zweiten Beutel am späteren Abend 22 Uhr. Citrafleet® in 150ml Wasser auflösen, direkt im Anschluss halten Sie bitte eine „Trinkpause“ von 30 Minuten ein. Dann trinken Sie insgesamt ca. 3 Liter klare Flüssigkeit (z.B. Apfelsaft, Wasser, Tee).	Sie haben einen „späten“ Termin (10 Uhr oder später): Nehmen Sie den ersten Beutel Citrafleet® (Citrafleet® in 150ml Wasser auflösen) am Abend 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), alle 10-15 Minuten ein Glas.
7.Tag:..... Darmspiegelung Uhrzeit:	Es sind nur noch klare Flüssigkeiten erlaubt (Wasser... s.u.). Trinken Sie keine Milch oder Milchgetränke, auch keinen Kaffee oder schwarzen Tee.	Den zweiten Beutels (Citrafleet® in 150ml Wasser auflösen) morgens 5 / 6 Uhr am Untersuchungstag. Es folgt nach der Einnahme wieder eine ½ Stunde „Trinkpause“ und dann trinken Sie insgesamt 3 Liter klare Flüssigkeit, alle 10-15 Minuten ein Glas.

Die ausgeschiedene Flüssigkeit nach Beendigung des Abführens sollte klar und hell sein. Meist hat diese eine gelbliche Farbe wie Kamillentee, kleine Flocken und Schwebeteilchen 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 oder per Email 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“).

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**.

Wichtig: Bitte bringen Sie am Untersuchungstag **zwei große Badetücher, 1 Handtuch, kurze Ärmel, (Ggf. warme Socken)** mit.