

Ernährungsinformation vor der Dickdarmspiegelung

3 Tage vor der Untersuchung nehmen Sie bitte nur **leichte Kost** zu sich.

Zu vermeiden sind stopfende, blähende oder schwer verdauliche Speisen.

Einige Beispiele sind:

- Vollkornprodukte
- Brot mit Körnern und Samen
- Müsli, Weizenkleie
- Nüsse
- Kernhaltiges Obst wie z.B. Weintrauben
- Kernhaltiges Gemüse wie z.B: Gurken
- Faserhaltiges Gemüse: Paprika, Pilze, Spargel, Spinat,
- Blähendes Gemüse: Kohl, Kraut, Zwiebel, Knoblauch, Lauch
- Hülsenfrüchte: Bohnen, Linsen, Kichererbsen
- Frittierte Speisen

Mögliche Speisenvorschläge 3 Tage vor der Untersuchung sind:

Frühstück:

Mischbrot, Weißbrot oder Toast mit Marmelade (ohne Körner)

Mischbrot, Weißbrot oder Toast mit magerem Schinken, Käse, Topfen, Frischkäse

Joghurt mit Fruchtmus

Mittagessen:

Fleisch, Fisch natur gedünstet oder gebraten, Kartoffeln, Kartoffelpüree, Nudeln,

Reis, gedünstetes Gemüse (Zucchini, Karotten, Kürbis, Sellerie, Pastinake)

Zum Nachtisch eignen sich Pudding, Fruchtmus, Apfelkompott und Naturjoghurt, Biskuit

Abendessen:

Mischbrot, Weißbrot, Toast mit Frischkäse, Topfen, Schinken oder magerem Käse

Gemüsecremesuppe (Zucchini, Karotten, Kürbis, Sellerie, Pastinake, Kartoffeln)

Pudding, Fruchtmus, Apfelkompott, Naturjoghurt

Verzichten Sie diese 3 Tage auf jede Form von Rohkost oder Salat!

Bei der Zubereitung auf Dünsten, Dämpfen, Garen oder Braten achten!

Langsam Essen und gut kauen unterstützt eine gute Verdaulichkeit der Speisen!