



# MAGEN DARM ZENTRUM WIENER PLATZ

Drs. med. Bästlein / Weingärtner / Kowallik  
Schmidt / Lo Nigro / Dinter

Gastroenterologie / Hepatologie / Chirurgie

Galerie Wiener Platz  
Eingang Genovevastraße 9, 51065 Köln  
Telefon Gastroenterologie 0221 96 444 610  
Telefon Chirurgie 0221 96 444 620  
Fax 0221 96 444 650  
post@mdz-koeln.de www.mdz-koeln.de

## Patienteninformation

21.12.13.F61

# Ernährungsumstellung vor der Darmspiegelung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Vielen Dank für Ihr Vertrauen bei der Anmeldung zur Darmspiegelung. Möglicherweise fragen Sie sich, was Sie vor der Untersuchung noch essen dürfen. Wir möchten Ihnen deshalb eine kleine Hilfestellung für die fünf Tage vorher geben.

### Was darf ich essen?

- ▶ Weißbrot und Vollkornbrot aus gemahlenem Mehl ohne ganze Körner, Knäckebrot ohne Körner, Zwieback, Brötchen
- ▶ Marmelade ohne Kerne (z.B. Aprikose, Pfirsich), Gelee, Honig, Nutella, Wurst, Schinken, Käse
- ▶ Reis, Kartoffeln, Nudeln
- ▶ Fleisch, Fisch
- ▶ Gekochtes Gemüse ohne Schalen (z.B. Möhren, Zucchini, Brokkoli)
- ▶ Bananen, geschälte Äpfel, Birnen, Nektarinen, Aprikosen, Pfirsich, Melone ohne Kerne
- ▶ Joghurt, Pudding, Quark, Kuchen, Eis, Süßigkeiten (ohne Nuss- oder Körnerstückchen), Salzstangen, Chips

### Was ist ein leichtes Frühstück?

- ▶ Ein bis zwei Scheiben Weißbrot oder ein Brötchen mit Marmelade, Honig, Wurst oder Käse
- ▶ Ein Joghurt, Tee, Kaffee, Kakao oder Milch

### Was darf ich trinken?

- ▶ Mineralwasser, Früchte-/ Kräutertee, Kaffee, Cappuccino, Milchkaffee, Milch, Kakao, schwar-

zer Tee und Kaffee auch mit Milch und Zucker nicht mehr als drei Tassen hintereinander

- ▶ Säfte (ohne hohen Säuregehalt wie in Orangensaft, besser z.B. Mehrfrucht-, ACE-, Johannisbeer-, Kirschsaff), Tomaten-, Gemüsesäfte
- ▶ Limonade, Cola, alkoholfreies Bier
- ▶ Klare Brühe

Bitte beachten Sie, dass Sie am Tag vor der Untersuchung nach dem Frühstück und am Untersuchungstag nichts Festes essen dürfen – Sie müssen aber nicht nüchtern sein.

Das heißt, bei Hungergefühl können Sie Bonbons, Traubenzucker oder Schokolade lutschen und Getränke nach Belieben süßen.

### Wie kann ich mir die Vorbereitung erleichtern? Tipps von Patienten

- ▶ Abführmittel mit Saftschorle, Sirup, Früchte-, Kräuter- oder Ingwertee mischen.
- ▶ Gut gekühlt, wer mag auch eiskalt, trinken. Abführen ohne Zeitdruck – nicht zu schnell trinken. Abführmittel im Wechsel mit Wasser, Saft oder Tee trinken. Vor dem Trinken Zitronenscheibe lutschen.
- ▶ Eiskalt/ gut gekühlt trinken, abwechselnd mit Wasser. Getränke nach Belieben süßen.
- ▶ Ein Glas Bier oder Wein am Vorabend sind erlaubt. Ablenken zum Beispiel mit Fernsehen, DVD oder Musik. Bei Kopfschmerzen Traubenzucker oder gesüßte Getränke.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesen Hinweisen helfen können und stehen Ihnen für weitere Fragen gerne zur Verfügung.



**Ihr Praxisteam**