



## Ernährung vor einer Darmspiegelung: Was darf ich denn überhaupt noch essen ?

### Vorwort:

Wenn Sie sich fragen, was Sie in den Tagen der Vorbereitung überhaupt noch essen dürfen, können Sie hier sicher gute Anregungen finden. Damit der untersuchende Arzt die Darmwände gut einsehen kann und die Sicht nicht durch Lebensmittelbestandteile wie Kerne, Körnchen oder anderes behindert wird, beachten Sie bitte einige Einschränkungen beim Essen. Diese Ernährungshinweise sind vor einer Darmspiegelung geeignet, stellen jedoch keine gesunde Dauerernährung dar.

### WAS DARF ICH ESSEN: AB 7 TAGE VOR EINER KOLOSKOPIE

#### Die kalten Mahlzeiten:

Einfache Weizenbrötchen, Weißbrot, Toastbrot, Graubrot (alles **ohne** sichtbare Körner und Kerne - **keine** Weizenkleie, Haferkleie, Flohsamen oder ähnliches)  
Butter/Margarine, Käse, Quark, Marmelade/Gelee, Wurst/Aufschnitt  
Kaffee/Tee, bei Bedarf auch mit Zucker und Milch. Wasser und Saft (nur ohne Fruchtfleisch)  
Milch, Naturjoghurt - einfache Cornflakes (kein Müsli)

#### Die warmen Mahlzeiten:

##### Beilagen:

Kartoffeln, weißer Reis, Nudeln, Klöße, Couscous, Bulgur, o. g. Brotsorten

##### Gemüse:

Weich gedünstete bzw. pürierte Gemüsesorten z.B. Möhre, Zucchini ohne Kerne, Kürbis, Fenchel, Süßkartoffeln, Pastinake, Avocado, Knollensellerie, Rote Beete, Gurkengemüse (also geschälte Gurke ohne Kerne gedünstet, nicht als Salat)

##### Fleisch, Fisch:

Ohne Zwiebeln gebraten, gedünstet oder gekocht

##### Eierspeisen:

Eier gekocht oder als Rührei, Spiegelei, Omelett, Pfannkuchen

Kleine Mengen Butter, Margarine, Öl, Essig, Salz und Gewürze, sind erlaubt, aber **KEINE** Kräuter. Sie können auch Suppen oder einen Auflauf aus den oben genannten Zutaten herstellen.

#### Obst:

Geschälter Apfel, geschälte Birne, Bananen, Honigmelone (ohne Kerne), Kaki ohne Schale (**nicht** geeignet sind alle Beeren und Obst mit kleinen und größeren Kernen)

#### Milchprodukte:

Milch, Joghurt, Quark, etwas Sahne, Buttermilch, Kefir (jeweils natur, ohne Frucht), Käse

## WAS DARF ICH ESSEN/TRINKEN: AB 3 TAGE VOR EINER KOLOSKOPIE

### Die kalten Mahlzeiten:

Einfache Weizenbrötchen, Weißbrot, Toastbrot ohne Vollkornanteil, Quark, kernlose Marmelade oder Gelee, magerer Aufschnitt Kaffee/Tee bei Bedarf mit Zucker/Milch, Wasser, Saft ohne Fruchtfleisch.

### Die warmen Mahlzeiten:

#### Beilagen:

Kartoffeln, weißer Reis, Nudeln

#### Gemüse leider nur noch:

Möhren, Pastinaken, Kürbis (ohne Kerne), Zucchini (ohne Kerne), Knollensellerie

#### Fleisch, Fisch:

Nur ganz mageres, fettbewusst zubereitet (nicht panieren, nicht frittieren)

Benutzen Sie nur noch sehr kleine Mengen an Fett (mit Butter, Margarine, Öl also sehr sparsam umgehen).

### Obst:

Geschälter Apfel, geschälte Birne, Bananen, Honigmelone (ohne Kerne), Kaki ohne Schale (nicht geeignet sind alle Beeren und Obst mit kleinen und größeren Kernen)

### Milchprodukte:

(etwas Milch, Quark, Joghurt, Käse).

## WAS DARF ICH ESSEN/TRINKEN: AB DEM VORTAG DER UNTERSUCHUNG

### Frühstück:

Einfache Weizenbrötchen, Weißbrot, Toastbrot ohne Vollkornanteil, Quark, **SEHR WENIG** Butter/Margarine, kernlose Marmelade oder Gelee, magerer Aufschnitt (z.B. gekochter Schinken, Bratenaufschnitt, Putenbrust/Hähnchen. 1 Tasse Kaffee oder Tee bei Bedarf mit Zucker/Milch, Wasser

### Mittagessen:

Nur klare Brühe ohne Einlage

### Bis zur Koloskopie:

#### Ab 13.00 Uhr nur noch:

Klare Brühe ohne Einlage, Wasser, heller Tee, Apfelsaft, heller Traubensaft, Orangensaft ohne Fruchtfleisch

**KEINE** dunklen Getränke - also kein Kaffee, kein schwarzer Tee, keine dunklen Säfte - keine Säfte mit Fruchtfleisch, auch keine Milch.

**Auch am Tag der Untersuchung trinken Sie bitte nur klare Brühe ohne Einlage, hellen Tee, klaren Apfelsaft. Wasser ist am besten geeignet (warm oder kalt, mit oder ohne Kohlensäure).**

### Damit Sie den Überblick behalten:

#### Untersuchungstag:

Datum:

#### Vortag:

Datum:

#### 3 Tage vorher:

Datum:

#### 4-7 Tage vorher:

Datum:

Diese Unterlagen wurden in Abstimmung mit unserer Praxis von **Frau Angelika Schulz** und **Frau Ursula Michels** erstellt und wurden zuletzt von **Frau Lisa Marie Hudezek** ergänzt. Sie sind alle drei zertifizierte Ernährungsberaterinnen/DGE mit den thematischen Schwerpunkten „Magen-Darm-Erkrankungen“ sowie „Lebensmittelunverträglichkeiten/Allergien“ und arbeiten mit den Krankenkassen zusammen. Wenn Sie an einer Beratung interessiert sind, finden Sie die Kontaktdaten im Briefkopf auf Seite 1 (Frau Michels ist nicht mehr beruflich aktiv).