

Diétás tanácsok vastagbélükrözés előtt

Cukorbetegek diétája vastagbélükrözés előtt

A vastagbélükrözéssel kapcsolatos további információkról kérdezze orvosát és kérjen tájékoztatót, ha eddig nem kapott. Ahhoz, hogy a vizsgálat kivitelezhető és teljes értékű legyen a vastagbelének üresnek és bélsármentesnek kell lennie. Az ehhez szükséges információkat, tájékoztatót, tisztításhoz szükséges gyógyszereket megkapta. Ahhoz, hogy az előkészítés megfelelő legyen a gyógyszerek mellett megfelelő diétára is szüksége van. **Kérjük tartsa be az utasításainkat, különben a vizsgálat nem lesz teljesértékű, és a vizsgálatot esetleg meg kell ismételni!**

Cukorbetegek diétája vastagbélükrözés előtt

Általános tanácsok

- kérjen korai időpontot, hogy a vizsgálat után minnél korábban ehessen és be tudja venni a gyógyszereit
- rosszullét esetén, illetve étkezések előtt, után és lefekvés előtt ellenőrizze vércukor szintjét
- a vizsgálatot megelőző nap nem menjen dolgozni
- előkészítés alatt mindig legyen önnél a vércukormérő és alacsony vércukorszint esetére szőlőcukor, szőlőcukor tartalmú ital, vagy glucagon injectió

Hét nappal a vizsgálat előtt

- Ha ön szed vaspótló tablettát, hagyja abba.

Négy nappal a vizsgálat előtt

- Ha szed warfarin, kumarol (Syncumar), acetilszalicilát (Astrix, Aspirin protect), clopidogrel (Plavix) tartalmú készítményt, kérdezze vizsgálorvosát a gyógyszer szedéséről.
- Ha fogamzásgátló tablettát szed, lehetséges, hogy az előkészítés időtartamában nem hatásos!

Három nappal a vizsgálat előtt

- Ha ön szed hasfogó tablettát, rostkészítményt, hagyja abba, de a többi gyógyszert (vérnyomás, szívritmus,..etc.) szedjen tovább úgy, ahogyan szokta

Kettő nappal a vizsgálat előtt

A mai nappal kell elkezdenie a széklethajtáshoz szükséges gyógyszerek szedését. Próbáljon étrendjéből kiiktatni minden rostos élelmiszert. Konyhatechnikák közül kerülje a zsírban, olajban sütés, pirítást, használja a párolást, főzést. Lehetőség szerint a következő élelmiszereket fogyassza:

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| • főtt, vagy párolt fehér hal | • főtt csirke, pulyka (bőr nélkül) |
| • főtt tojás, rántotta (tej nélkül) | • sajt, vaj/margarin |
| • fehér kenyér | • natúr joghurt |
| • babapiskóta | • főtt krumpli (héj nélkül) |

Lehetőség szerint kerülje az alábbi ételeket:

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| • müzli, korpa | • gyümölcs joghurt |
| • teljes kiörlésű pékárú | • felvágottak |
| • zöldségek | • vörös húsok |
| • gyümölcs | • csokoládé, lekvár |

Fogyasszon bőségesen folyadékot! Legalább 2 litert igyon (ez 8-10 pohár), de nem baj ha ez eléri a 3 litert. **Ne igyon tejet, vagy tejtartalmú italokat! Ne egyen magas rosttartalmú ételeket,** úgymint gyümölcs, zöldség, mogyoró, dió, rizs, teljeskiörlésű pékárú, de ne fogyasszon vörös hús sem.

Tartozkodjon közel a mellékheységhez! Számítson arra, hogy az előkészítés hevesebb bélmozgásokkal és gyakori hasmenéssel járhat!

A mai napon a szokásos módon szedje gyógyszereit, illetve adagolja inzulinját!

Vizsgálat előtt egy nappal

Folytassa az előkészítést a leírtak szerint. A mai napon kizárólag áttetsző italokat fogyaszthat. Lényeges, hogy a mai napon sok folyadékot (legalább 2-3l) igyon. Lehetőleg ne fogyasszon színes (piros, kék, lila..etc.) üdítőket és **ne igyon tejet!** Az előkészítés akkor megfelelő, ha áttetsző folyadék ürül.

A gyakori székelés, hashajtás kiszáradáshoz vezethet, ezért törekedjen, hogy óránként igyon legalább 1 pohár folyadékot!

Példák a folyékony étrendre: Almalé (Szűrt) (kb. 15g CHO/100ml), fehérszőlő ital (kb. 20g CHO/100ml), sportital (Getorade, Powerade) 8g CHO/100ml), kávé cukorral, tej nélkül, tea cukorral, (1 teáskanál cukor kb. 4g CHO), szűrt húsleves, ízesített ásványvíz.

A cél 45g CHO főétkezésnél és 15-30g CHO uzsonánál! [CHO=szénhidrát].

Cukorbetegség miatt előírt gyógyszereit az alábbi módon szedje:

gyógyszer	reggel	edéd/vacsora	lefekvés előtt
Adimet, Avandamet, Eucreas, Gluformin, Maformin, Meforal, Meglucon, Merckformin, Metfogamma, Metformin, Metrivin, Stadamet	Vegye be a szokásos adagját	Vegye be a szokásos adagját	
Amagen, Amaryl, Avaglim, Dialosa, Diamitus, Glempid, Glibezid, Glimepirid, Glindia, Gliprex, Limeral, Meglimid, Melyd, Sintecal	ne vegye be	ne vegye be	
Humulin N, Insulatard, Insuman, Humaject N, Lantus, Levemir, Ultratard	Vegye be a szokásos adagját		Vegye be a szokásos adagját
Actrapid, Apidra, Humaject, Humalog, , Humulin R, Actrapid, Insuman Rapid, Novorapid	Szokásos adag fele, vagy a szénhidrát adagnak megfelelően	szokásos adag fele, vagy a szénhidrát adagnak megfelelően	
Humulin M2, M3, M4, Mixtard, Monotard, Isuman comb, Humaject, Humalog mix	a normál adag fele	a normál adag fel	

A vizsgálat napján

Ma már ne vegyen be semmilyen hashajtót, azonban bőségesen fogyasszon folyadékot. Gyógyszereit szedje be kivéve az antidiabetikus készítményeket (cukorgyógyszerek)! A megbeszélt időpontban jelentkezzen a vizsgálaton.

Cukorbetegség miatt előírt gyógyszereit az alábbi módon szedje:

gyógyszer	reggel	edéd/vacsora	lefekvés előtt
Adimet, Avandamet, Eucreas, Gluformin, Maformin, Meforal, Meglucon, Merckformin, Metfogamma, Metformin, Metrivin, Stadamet	Vegye be a szokásos adagját	Vegye be a szokásos adagját	
Amagen, Amaryl, Avaglim, Dialosa, Diamitus, Glempid, Glibezid, Glimepirid, Glindia, Gliprex, Limeral, Meglimid, Melyd, Sintecal	ne vegye be	ne vegye be	
Humulin N, Insulatard, Insuman, Humaject N, Lantus, Levemir, Ultratard	Vegye be a szokásos adag felét		Vegye be a szokásos adagot
Actrapid, Apidra, Humaject, Humalog, , Humulin R, Actrapid,	ne vegye be	normál adagot vegye be étkezés előtt	

Insuman Rapid, Novorapid			
Humulin M2, M3, M4, Mixtard, Monotard, Isuman comb, Humaject, Humalog mix	a normál adag fele	Vegye be a szokásos adagot	