**Diétás tanácsok vastagbéltükrözés előtt**

A vastagbéltükrözéssel kapcsolatos további információkról kérdezze orvosát és kérjen tájékoztatót, ha eddíg nem kapott. Ahhoz, hogy a vizsgálat kivitelezhető és teljes értékű legyen az ön 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. Ha ön cukorbeteg, akkor a speciális diétát külön fejezetben olvashatja. **Kérjük tartsa be az utasításainkat, különben a vizsgálat nem lesz teljesértékű, és a vizsgálatot esetleg meg kell ismételni!**

**Négy nappal a vizsgálat előtt**

 Ha ön szed vaspótló tablettát, hagyja abba.

 Ha szed warfarin, kumarol (Syncumar), acetilszalicilát (Astrix, Aspirin protect), clopidogrel (Plavix) tartalmú készítményt, kérdezze vizsgálóorvosát a gyógyszer szedéséről.

 Ha ön cukorbeteg, kérjük kérdezze vizsgálóorvosát az antidiabetikus tabletta, vagy inzulin adagolásáról.

 Ha fogamzásgátló tablettát szed, lehetséges, hogy az előkészítés időtartamában nem hatásos!

**Három nappal a vizsgálat előtt**

 Ha ön szed hasfogó tablettát, 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 tojás, rántotta (tej nélkül)

 fehér kenyér

 babapiskóta

 főtt csirke, pulyka (bőr nélkül)

 sajt, vaj/margarin

 natúr joghurt

 főtt krumpli (héj nélkül)

**Lehetőség szerint kerülja az alábbi ételeket:**

 műzli, korpa

 teljes kiörlésű pékárú

 zöldségek

 gyümölcs

 gyümölcs joghurt

 felvágottak

 vörös húsok

 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, rízs, teljeskiörlésű pékárú, de ne fogyasszon vörös hús sem.

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

**Vizsgálat előtt egy nappal**

Folytassa az előkészítést a leírtak szerint. Korareggeli órákban (7-ig) ehet egy könnyű reggelit (főtt tojás, pirítós), de utána szilárd ételt nem fogyaszthat. Lényeges, hogy a mai napon sok folyadékot (legalább 2-3l) fogyasszon. Lehetőleg ne fogyasszon színes (piros, kék, lila..etc.) üditőket és **ne igyon tejet**! Az előkészítés akkor megfelelő, ha áttetsző folyadék ürül.

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

Példák a folyékony étrendre: Almalé (Szűrt), fehérszőlő ital, sportital (Getorade, Powerade), kávé cukorral, tej nélkül, tea cukorral, szűrt húsleves, ízesített ásványvíz.

**A vizsgálat napján**

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