

Diétás tanácsok 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 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 vizsgálorvosát a gyógyszer szedéséről.
- Ha ön cukorbeteg, kérjük kérdezze vizsgálorvosát az antidiabetikus tablettá, 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 kerülje az alábbi ételeket:

- müzli, 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, rizs, 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.) 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), 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 bőségesen fogyasszon folyadékot. Gyógyszereit szedje be kivéve az antidiabetikus készítményeket (cukorgyógyszerek)! A megbeszélt időpontban jelentkezzen a vizsgálaton.