

**Praxis Günter Stachewicz**  
**Geiststr. 7 - 11**  
**59302 Oelde**  
**Telefon: 02522/6666 Fax: 02522/63984**

### **Vorbereitung zur Darmspiegelung:**

Der Erfolg der Untersuchung bzw. deren Aussagekraft hinsichtlich pathologischer Veränderungen im Dickdarm ist stark davon abhängig, wie gut der Darm gereinigt ist. Sie sollten sich daher eng an die folgenden Empfehlungen halten.

Ab dem 4. Tag vor der Darmspiegelung sollten Sie sich möglichst ballaststoffarme bzw. ballaststofffreie ernähren. Insbesondere sollten Sie auf körnerhaltige Lebensmittel (z.B. Vollkornbrot, Körnerbrötchen, Müsli) verzichten. Nehmen Sie keine ballaststoffreichen Gemüsesorten (Hülsenfrüchte, Kohlsorten, Paprika, Tomaten) kein rohes Obst und keinen Salat zu sich.

#### Was können Sie essen?

Weißbrot in allen Variationen mit Butter/Margarine, magere Wurst oder Käse, Gelee, Honig  
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Kartoffelbrei  
Eierspeisen wie Rührei oder Omelett  
Mageres Fleisch, Fisch oder Geflügel  
Leicht verdauliche gedünstete Gemüse (Fenchel, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren)  
Gekochtes Obst  
Magere Milchprodukte (z.B. Naturjoghurt, Buttermilch)  
Während der 4 Tage vor der Untersuchung sollten Sie möglichst 2 Liter Flüssigkeit täglich zu sich nehmen.

#### Der Tag vor der Untersuchung:

Sie können bis 9:00 Uhr noch ein leichtes Frühstück zu sich nehmen. Kaffee trinken ist möglich, verzichten Sie aber bitte auf Milch.

Ab 9:00 Uhr nehmen Sie bis nach der Untersuchung keine feste Nahrung oder dunkle, trübe Flüssigkeit zu sich. Um 9:00 beginnen Sie bitte reichlich helle, klare Flüssigkeit zu trinken (z.B. Wasser, helle klare Säfte wie Apfelsaft, Apfelschorle, klare Fleisch-, Hühner- oder Gemüse brühe), helle klare Limonade (Zitronenlimonade), hellen Tee. Vielleicht schaffen Sie zwischen 9:00 und 10:00 Uhr schon 2 Gläser Flüssigkeit aufzunehmen.

Als Abführmittel verwenden wir eine Zubereitung mit Natriumpicosulfat (Citrafleet®).

In der Schachtel, die wir Ihnen beim Vorgespräch aushändigen, befinden sich 2 Beutel mit einem Pulver, aus dem Sie bitte die Abfuhrlösung herstellen. Dazu lösen sie das Pulver unmittelbar vor der Einnahme in 150 ml kaltem Wasser auf - die Lösung kann sich leicht erwärmen. Bitte rühren Sie die Lösung 2-3 Minuten um. Sollte die Lösung sehr heiß werden, lassen Sie sie etwas abkühlen.

Das erste Mal nehmen Sie das Abführmittel bitte am Tag vor der Untersuchung um **10:00** Uhr ein, das zweite Mal 6 Stunden später um **16:00** Uhr. Trinken Sie die Lösung schluckweise innerhalb von 3-4 Minuten. Sie schmeckt gar nicht schlecht.

Während sie das Abführmittel trinken und für die darauffolgenden 30 Minuten nehmen Sie bitte keine andere Flüssigkeit zu sich, andernfalls wird das Mittel im Magen zu stark verdünnt, sodass die Wirkung deutlich eingeschränkt ist.

**Nach Ablauf der 30 Minuten trinken Sie innerhalb von 4-5 Stunden 2 Liter helle, klare Flüssigkeit.**

**Sollten sich im individuellen Fall Änderungen in der zeitlichen Abfolge ergeben, werde ich Sie während des Aufklärungsgesprächs darüber unterrichten.**

Morgens früh am Untersuchungstag können Sie Ihre Medikamente mit einem Glas Wasser bis 2 Stunden vor der Untersuchung zu sich nehmen.

**Wichtig:** Durch die Abführmaßnahmen kann die Resorption regelmäßig eingenommener Arzneimittel verändert werden. Dies kann u.a. Antiepileptika aber auch die Antibabypille betreffen, sodass deren Wirkung eingeschränkt ist.