

Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis Mainz

Wallstr. 3-5•55122 Mainz•Tel:0 61 31 / 24 04 3-0• Fax:0 61 31 / 24 04 3-33

Patienteninformation: Ernährung während der Koloskopievorbereitung

Für eine erfolgreiche Koloskopie sind effektive Abführmaßnahmen unverzichtbar. In Ergänzung zu den Ihnen ausgehändigten Abführempfehlungen haben wir im Folgenden einige Ernährungsempfehlungen während der Abführmaßnahmen zusammengefasst. Es handelt sich hier nicht um Verbote sondern um Lebensmittel die während der Abführmaßnahmen konsumiert werden können:

Tag -4: z.B. Weizenbrötchen mit Aufschnitt (Käse, Putenbrust), Kartoffeln ohne Schale, Pastinake, Fischfilet, Putenfleisch, Nudelsuppe, geschälter Apfel

Tag -3: z.B. Weizentoastbrot, Naturjoghurt mit Banane, geschälter Apfel, Nudelsuppe, Weizenbrötchen mit Aufstrich

Tag -2: z.B. Weißbrot mit Quark, kernloser Marmelade/Gelee, Weißer Reis mit Zucchini (ohne Kerne), Pfannkuchen mit Banane, Zwieback

Tag -1: z.B. Weizentoastbrot mit Marmelade. Gemüsebrühe (ohne Kräuter)

Weitere mögliche Nahrungsmittel sind z.B. helle Brötchen ohne Körner, Buttermilch, Kartoffelpüree, Rührei.

Quelle: *angepasst nach Adamek HE, Bergmann L, Müssig K. Koloskopievorbereitung bei Patienten mit Diabetes mellitus: Entwicklung einer Handlungsempfehlung. Z Gastroenterol 2022; 60: 784-789.*