



Darmvorbereitung zur Darmspiegelung mit Clensia®

Für eine Darmspiegelung muss der Darm vollständig gereinigt sein, daher sind eine Ernährungsumstellung und Abführmittel nötig. Es ist wichtig, diese Anweisungen zu befolgen. Das Abführmittel verursacht Durchfall (30 Minuten bis 6 Stunden). Nach der zweiten Einnahme sollte wässrige, transparente Flüssigkeit ausgeschieden werden. Bei Problemen oder Fragen melden Sie sich bitte bei uns.

Ernährung vor der Untersuchung

5 Tage vor der Untersuchung

- Verzichten Sie auf alle Lebensmittel mit Samen und Kernen wie Trauben, Kiwi, Feigen, Beeren, Kaktusfrüchte, Tomaten, Leinsamen, Sesam sowie auf Gebäck und Gerichte mit diesen Zutaten.
- Verzichten Sie zusätzlich auf Gerichte mit grob geschrotetem Getreide und Körnern, rohes Gemüse und Salat sowie auf Früchte und Gemüse mit Schalen und grobfasriger Struktur.

Geeignete Lebensmittel und Getränke

- Alle Getränke
- Feinfaserige Gemüse wie Rübli, Sellerie, Kohlrabi, Zucchini ohne Haut und Kerne, Kürbis sowie Früchte ohne Schale, gekocht oder püriert
- Tofu, Geflügel, magere Fleischsorten, Fisch, Käse - und Milchprodukte, Eier, Fleischersatzprodukte aus Erbsen- und Sojaprotein
- Gebäck aus Ruch- oder Weissmehl, Reis, Teigwaren aus Hartweizengriess, Griess, Reisteigwaren, Polenta fein, Kartoffelgerichte ohne Schale, Süsskartoffeln ohne Schale, Hirse, feine Haferflocken
- Wenn sie regelmässig lösliche Nahrungsfasern wie Flohsamenschalen oder Haferkleie, sowie Produkte, die daraus hergestellt sind (Metamucil, Mucilar), einnehmen, können sie dies weiter tun.

Am Tag **vor** der Untersuchung

Trinken Sie den ganzen Tag viel klare Flüssigkeit: Wasser ohne Kohlensäure, Kräutertee, Apfelsaft, klare Bouillon. Trinken Sie keinen Alkohol, lutschen Sie zwischendurch Traubenzucker, wenn Sie Hunger haben.

Am Morgen	Tee, Kaffee mit wenig Milch, Toast aus Weissmehl, Honig, Magerquark oder Hüttenkäse
Um 08:45 Uhr	Falls Sie unter Übelkeit leiden, können Sie 15 Minuten vor der Einnahme von Clensia eine Schmelztablette Domperidon sublingual einnehmen
Um 09:00 Uhr	Bereiten Sie 1 l Clensia (Beutel: 2x gross und 2x klein + 1 l Wasser) zu und trinken Sie diesen innerhalb der nächsten zwei Stunden (kaltstellen). <i>Damit es angenehmer ist einzunehmen, können sie etwas Sirup oder Tee begeben.</i> Nehmen Sie anschliessend 5 dl - 1 l klare Flüssigkeit zu sich: Wasser, Kräutertee Apfelsaft oder klare Bouillon.
Am Mittag	Klare Bouillon und Toast aus Weissmehl
Um 16:45 Uhr	Falls Sie unter Übelkeit leiden, können Sie 15 Minuten vor der Einnahme von Clensia eine Schmelztablette Domperidon sublingual einnehmen
Um 17:00 Uhr	Bereiten Sie 1 l Clensia (Beutel: 2x gross und 2x klein + 1 l Wasser) zu und trinken Sie diesen innerhalb den nächsten zwei Stunden (kaltstellen). <i>Damit es angenehmer ist einzunehmen, können sie etwas Sirup oder Tee begeben.</i> Nehmen Sie anschliessend 5 dl - 1 l klare Flüssigkeit zu sich: Wasser, Kräutertee Apfelsaft oder klare Bouillon.
Am Abend	Wasser, Kräutertee, klare Bouillon, klarer Apfelsaft, Kaffee ohne Milch und 2 Dragées Prontolax.



Am Untersuchungstag

Essen Sie nichts mehr! Traubenzucker ist erlaubt. Bis 2 Stunden vor der Untersuchung sind klare Flüssigkeiten (Wasser ohne Kohlensäure, Kräutertee, klare Bouillon) erlaubt. Ab 2 Stunden vor der Untersuchung dürfen Sie nichts mehr trinken. Falls die Untersuchung nach 14.00 Uhr stattfindet, ist zum Morgenessen (bis 8.00 Uhr) ein Kaffee ohne Milch erlaubt.

ca. **4 - 5 Stunden vor der Untersuchung** oder am Vorabend um 22:00 Uhr

Bereiten Sie **1 l Clensia** (Beutel: 2x gross und 2x klein + 1 l Wasser) zu und trinken Sie diesen in den nächsten eineinhalb Stunde. Tipp: Vorgängig kaltstellen. *Damit es angenehmer ist einzunehmen, können sie etwas Sirup oder Tee begeben.* **Nehmen Sie anschliessend 5 dl - 1 l klare Flüssigkeit zu sich:** Wasser, Kräutertee, Apfelsaft oder klare Bouillon.