

Diätologie

Vorbereitung für Coloskopie

Lebensmittel-Empfehlung 2 bis 3 Tage vor einer Coloskopie

Mindestens drei Tage vor der Untersuchung Schonkost

Es dürfen keine Vollkornprodukte und kein faserreiches oder rohes Gemüse (Salat) gegessen werden. Ebenso muss auf alle Obstsorten mit Kernen (Kiwi, Weintrauben etc.) verzichtet werden, um ein Verstopfen des Endoskops zu vermeiden.

günstig	ungünstig
Zubereitungsmethoden kochen, dünsten, leicht anbraten, im Backrohr garen	Zubereitungsmethoden frittieren, stark anbraten, grillen
Obst und Gemüse Apfelkompott, Apfelmus, Birnenkompott, Mangomus, passierte Erdbeermarmelade, passierte Marillenmarmelade; gekochtes Gemüse: Karotten, gelbe Rüben, Pastinake, Kürbis, Sellerie, Zucchini	Obst und Gemüse kernhaltige, faserreiche Obstsorten wie Himbeeren, Erdbeeren, Kiwi, Weintrauben, Ananas, Rhabarber, Zitrusfrüchte; rohes Gemüse, kernhaltige, faserreiche Gemüsesorten wie Blattsalate, Blattspinat, Fenchel, Tomate, Gurke, Zwiebel, Knoblauch, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse
Milch und Milchprodukte Milch 3,5%, Buttermilch, Sauermilch, Naturjoghurt, Topfen, Vanillepudding (selbst gemacht), Frischkäseaufstrich natur, Schnittkäse wie Gouda, Butterkäse, Tilsiter	Milch und Milchprodukte Joghurt mit Frucht- oder Müslizusatz, Aufstriche mit Kräutern oder rohem Gemüse, Käse mit Gewürzzusatz wie Pfefferkörner
Fleisch und Fisch Hühnerfleisch, Putenfleisch, Lammfleisch, mageres Rinderfaschiertes, magere Wurstsorten wie Krakauer, Schinken ohne Fettrand, Geflügelschinken, Rindersaftschinken; Dorsch, Forelle, Zander, Seelachs	Fleisch und Fisch geräuchertes Fleisch, paniertes Fleisch, Rohwürste wie Salami, Kantwurst, Speck, Rohschinken, Leberkäse, Streichwurst; Konserven, geräucherter Fisch
Getreide und Beilagen Weißbrot, Semmel, Baguette, Laugenstange, Toastbrot, Brioche ohne Rosinen, Mürbes Kipferl; Kartoffeln, Kartoffelpüree	Getreide und Beilagen Vollkornbrot, Brot mit Körnern und/oder Samen (Mohnweckerl), Vollkorntoast; Pommes Frites, Vollkornnudeln, Naturreis, Polenta, Grieß, Müsli

Diätologie

Vorbereitung für Coloskopie

Mögliche Speisepläne 2 bis 3 Tage vor einer Coloskopie

Frühstück: Brioche ohne Rosinen, Butter, 2 TL passierte Erdbeermarmelade	Frühstück: 2 Scheiben Toastbrot, Frischkäse natur, Schinken
Zwischenmahlzeit: Naturjoghurt	Zwischenmahlzeit: Apfelmus
Mittagessen: Naturschnitzerl, Salzkartoffeln (keine Petersilie) Gedünstetes Gemüse (Zucchini, gelbe Rübe)	Mittagessen: Dorschfilet, Kartoffelpüree Gekochter Karottensalat (Essig-Öl Marinade)
Zwischenmahlzeit: Birnenkompott	Zwischenmahlzeit: Vanillepudding
Abendessen: Kürbiscremesuppe, Semmel	Abendessen: Palatschinke, Marillenmarmelade fein passiert

Mögliche Speisepläne am Tag vor einer Coloskopie

Frühstück: 2 Scheiben Toastbrot, Marmelade fein passiert, keine Butter	Frühstück: Naturjoghurt, Apfelmus
Mittagessen: klare Suppe ohne Einlage	Mittagessen: klare Suppe ohne Einlage
Abendessen: nüchtern	Abendessen: nüchtern