



DIE OPTIMALE VORBEREITUNG auf die Darmspiegelung

WARUM DIESE INFORMATION?

Ihr Arzt hat Ihnen eine Darmspiegelung empfohlen. Möglicherweise wollen Sie diese Untersuchung im Rahmen einer Darmkrebsvorsorge durchführen lassen oder weil Sie konkrete Beschwerden haben.

Für die endoskopische Untersuchung des Dickdarms, auch Darmspiegelung oder Koloskopie genannt, muss der Darm absolut sauber sein.

Warum?

Diese Informationen sollen Ihnen helfen, zu verstehen, warum ein sauberer Darm für die Darmspiegelung so wichtig ist.

Wir möchten Ihnen Hilfestellungen geben, damit Sie die notwendige Darmreinigung einfach, schonend und wirksam durchführen können.

Wir geben Ihnen hier allgemeine Empfehlungen, was Sie wann essen und trinken sollten und worauf Sie vor der Untersuchung besser verzichten.

Sauberer Darm = gute Sicht

Nur wenn der Darm sauber ist, hat der Arzt während der Untersuchung eine optimale Sicht und kann mögliche Gewebeeränderungen im Darm entdecken.

Falls Sie Fragen haben, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.

WAS IST EINE DARMSPIEGELUNG?

Eine Darmspiegelung ist die endoskopische Untersuchung des Dickdarms.

Für die Untersuchung wird ein flexibler Schlauch, das Endoskop, vom Anus eingeführt und vorsichtig durch den gesamten Dickdarm geschoben. An seiner Spitze befindet sich neben einer kleinen Kamera eine Lichtquelle. So kann der Arzt den Darm ausleuchten und sich auf einem Bildschirm anschauen, wie der Darm von innen aussieht.



Zunächst wird das Endoskop bis zum Ende des Dickdarms vorgeschoben. Erst beim Zurückziehen, betrachtet der Arzt aufmerksam die Innenwand des Darms.

Durch das Endoskop kann der Arzt kleine Instrumente wie z. B. eine Zange in den Darm einführen, mit deren Hilfe Polypen entfernt und Gewebeproben entnommen werden können.

Die Untersuchung wird meistens unter einer kleinen Narkose durchgeführt und ist nicht schmerzhaft. Die Koloskopie dauert in der Regel etwa 20 bis 30 Minuten.

WARUM IST EIN SAUBERER DARMSO WICHTIG?

Bei einem saubereren Darm ist die Darminnenwand hellrosa glänzend. Gewebeeränderungen sind fast immer gut erkennbar.



Sauberer Darm = gute Sicht



Unsauberer Darm = schlechte Sicht

Nach einer gelungenen Darmreinigung ist der Darm so sauber wie auf der Abbildung oben links.

Ist der Darm sauber, kann der Arzt zum einen das Endoskop leichter bis zum Ende des Dickdarms vorschieben, und zum anderen kann er nun die Darmschleimhaut optimal beurteilen.

Essensreste im Darm behindern die Sicht während der Untersuchung, daher ist eine sorgfältige Darmreinigung für die Qualität der Darmspiegelung sinnvoll und notwendig.



DIE DARMREINIGUNG

Zur Vorbereitung auf die Untersuchung erhalten Sie von Ihrem Arzt:

- eine ausführliche Information über die Untersuchung,
- individuelle Anweisungen für die Vorbereitung,
- ein Darmreinigungsmittel wie z. B. PICOPREP® sowie
- Hinweise zur Ernährung und zum Trinken.

Bitte halten Sie sich möglichst genau an die Empfehlungen Ihres Arztes. Falls Sie hierzu Fragen haben oder unsicher sind, rufen Sie bitte in der Arztpraxis an.

Reichlich trinken spült und reinigt

Neben einem wirksamen, wohlschmeckenden Darmreinigungspräparat ist es wichtig, dass Sie viel trinken. Ohne ausreichend Flüssigkeit kann der Darm nicht sauber werden.

Der Darm ist beim erwachsenen Menschen etwa 8 Meter lang und hat eine Oberfläche von etwa 400-500 m². Das entspricht etwa der Fläche von 1.000 Handtüchern.



Das macht deutlich, wie notwendig es ist, genügend zu trinken, um den ganzen Darm absolut sauber zu spülen.

DARMREINIGUNG & TRINKEN

Wünschenswert ist es, wenn Sie am Tag vor der Untersuchung möglichst viel trinken. Alle hellen und klaren Getränke sind erlaubt, z. B. Wasser, Apfelsaftschorle oder klare isotonische Sportgetränke.

Verzichten Sie auf dunkle und trübe Getränke wie z. B. Kaffee, schwarzen Tee, rote oder trübe Fruchtsäfte. Diese Getränke können die Sicht im Darm erschweren.



Was ist eine klare Flüssigkeit?

Um zu verdeutlichen, worin der Unterschied zwischen einer klaren und einer nicht klaren Flüssigkeit liegt, hier ein Beispiel:



Die Zeitung ist nicht lesbar.

Nicht trinken.

Die Buchstaben sind nicht lesbar.

Nicht trinken.

Die Buchstaben sind lesbar. Also:

Trinken erlaubt.



CHECKLISTE

Habe diesen Flyer aufmerksam gelesen.	<input checked="" type="checkbox"/>
Habe mit dem Arzt besprochen, wie ich die Medikamente, die ich regelmäßig brauche, einnehmen soll.	<input checked="" type="checkbox"/>
Habe vom Arzt mein Darmreinigungsmittel erhalten.	<input checked="" type="checkbox"/>
Fünf Tage vor der Darmspiegelung	
Keine Mahlzeiten mit Körnern essen.	<input checked="" type="checkbox"/>
Drei Tage vor der Darmspiegelung	
Keinen Salat, Paprika, Spinat usw. essen.	<input checked="" type="checkbox"/>
Einen Tag vor der Untersuchung	
Diät laut Anweisung des Arztes.	<input checked="" type="checkbox"/>
Spätestens ab Mittag nichts mehr essen.	<input checked="" type="checkbox"/>
Nur klare Flüssigkeiten trinken.	<input checked="" type="checkbox"/>
Darmreinigung laut ärztlicher Angabe durchführen.	<input checked="" type="checkbox"/>
Viel und regelmäßig trinken.	<input checked="" type="checkbox"/>
Am Tag der Untersuchung	
Nur klare Flüssigkeiten trinken.	<input checked="" type="checkbox"/>
Wenn der Darm nicht zufriedenstellend sauber ist, in der Arztpraxis anrufen.	<input checked="" type="checkbox"/>



DIE OPTIMALE VORBEREITUNG auf die Darmspiegelung

FÜNF TAGE VOR DER UNTERSUCHUNG

In der Woche vor der Darmspiegelung können Sie fast normal essen. Allerdings sollten Sie auf Mahlzeiten mit kleinen Körnern wie z. B. Müsli, Körnerbrot oder Körnerbrötchen, Tomaten, Weintrauben, Kiwi oder Gurken verzichten.

Medikamente

Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen wie z. B. zur Blutverdünnung, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, ob und wie diese Medizin in der Woche vor der Darmspiegelung weiter einzunehmen ist.

Eisenpräparate

Eisenpräparate können die Sicht im Darm erschweren. Bitte besprechen Sie die Einnahme dieser Präparate mit Ihrem Arzt.

DREI TAGE VOR DER UNTERSUCHUNG

Drei Tage vor der Darmspiegelung sollten Sie keine Lebensmittel mehr essen, die die gute Sicht bei der Darmspiegelung beeinträchtigen können.

Zu diesen Lebensmitteln gehören Blattsalate, Paprika, Pilze, Zwiebeln und Spinat.

Leichte Kost und viel trinken

Wenn Sie jetzt nur leichte Kost zu sich nehmen, wie z. B. Teigwaren, die nicht aus Vollkornmehl hergestellt sind, Reis, Kartoffeln oder Brot, und schon damit anfangen, reichlich zu trinken, sind Sie gut auf die bevorstehende Untersuchung vorbereitet.

Gute Vorbereitung macht den Darm einfach sauber

Nehmen Sie sich Zeit und bereiten Sie sich auf die Großreinigung Ihres Darms vor. Besorgen Sie sich schon jetzt eine Auswahl an schmackhaften Getränken, damit es Ihnen leicht fällt, die notwendige Menge an Flüssigkeit zu trinken.

DER TAG VOR DER UNTERSUCHUNG

Frühstück

Am Tag vor der Darmspiegelung können Sie ein leichtes Frühstück einnehmen – aber bitte ohne Vollkornprodukte.



Mittagessen

Zu Mittag können Sie eine klare Brühe ohne Einlage, Nudeln oder Kräuter zu sich nehmen.

Kein Abendessen

Auf das Abendessen heute sollten Sie verzichten und bis zur Untersuchung nichts mehr essen.

Die Darmreinigung

Ihr Arzt wird Ihnen mitteilen, wie und wann Sie Ihr Darmreinigungspräparat einnehmen sollen.

Nach der Einnahme des Darmreinigungspräparates sollten Sie reichlich Flüssigkeit trinken.

Bitte befolgen Sie auch hier die Anweisungen Ihres Arztes.

DER TAG DER UNTERSUCHUNG

Am Tag der Untersuchung sollten Sie bis zur Untersuchung nichts mehr essen und nur klare und helle Flüssigkeiten trinken.

Einige Stunden vor der Untersuchung sollten Sie allerdings mit dem Trinken aufhören. Ihr Arzt wird Ihnen mitteilen, bis wann Sie trinken dürfen.

Wenn alles gut geklappt hat, ist Ihr Darm schon einige Stunden vor der Untersuchung sauber. Das erkennen Sie daran, dass Sie nur noch klare helle Flüssigkeit ohne Feststoffe ausscheiden.

Wann ist die Darmreinigung erfolgreich?

Nach einer erfolgreichen Darmreinigung sollte der Stuhl flüssig, hell und klar und ohne feste Bestandteile sein – so wie Urin. Sind noch kleine Bröckchen zu sehen oder ist der Stuhl noch braun, ist die Darmreinigung noch nicht abgeschlossen.



Zu dunkel und zu trüb.
Nicht O.K.



Hell orange und fast klar.
Noch nicht O.K.



Gelb und klar.
Prima so. Geschafft!

FERRING

ARZNEIMITTEL

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

FERRING Arzneimittel GmbH
Fabrikstraße 7, 24103 Kiel
Tel.: 0431 5852-0, Fax: 0431 5852-74
E-Mail: info-service@ferring.de



Weitere Informationen erhalten Sie im Internet auf der Seite www.picoprep.de

MAGNESIUMCITRAT + NATRIUMPICOSULFAT

 **PICOPREP**[®]
Einfach. Sauber.

Stempel des Arztes