

## ESSEN VOR DER DARMSPIEGELUNG

Eine optimale Vorbereitung auf Ernährungsebene kann gewährleisten, dass Ihr Arzt gute Sicht hat und Sie die Untersuchung nicht wiederholen müssen.

### 2-3 TAGE VOR DER UNTERSUCHUNG

Der Weg der Nahrung durch den Magen-Darm-Trakt dauert etwa 48 Stunden. Daher sollte man etwa 2-3 Tage vor der Untersuchung auf seine Ernährung besonders achten.

Je träger der Darm, desto früher wird die Ernährungsanpassung empfohlen.

Diese Ernährungshinweise sind vor einer Darmspiegelung geeignet, stellen jedoch keine gesunde Dauerernährung dar!

#### GÜNSTIG

- Kartoffeln, weißer Reis, helle Nudeln / Teigwaren, Weißbrot, Mischbrot ohne Körner, Nockerl
- Weich gedünstete bzw. pürierte Gemüsesorten (z.B. Karotte, Zucchini ohne Kerne, Kürbis, Fenchel, Süßkartoffeln, Knollensellerie, Pastinake)
- Avocado
- Mus oder Kompott von geschältem Obst: Apfel, Birne, reife Banane, Pfirsiche, Nektarinen, Marillen
- Pflanzenöle (zB. Olivenöl, Kokosöl, ...), Butter, Kokosmilch: sparsam
- Mageres Fleisch (zB. Rinderfaschiertes, Huhn) und Fisch natur
- Milchprodukte natur (zB. Naturjoghurt, Topfen, Skyr, Quark natur, Mozzarella, Feta, Gouda)
- Milder Kochschinken
- Weiches Ei
- Fein gemahlene oder zerstoßene Gewürze (zB. Zimt, Kräutersalz)
- Fein gemahlene oder zerstoßene Gewürze (zB. Zimt, Kräutersalz)
- Pudding

#### UNGÜNSTIG

- Vollkornbrot, Brot mit Körnern und Samen
- Ballaststoffreiche Lebensmittel: Vollkornprodukte, Vollkornnudeln, Naturreis, Müsli, Weizenkleie, Trockenfrüchte
- Nüsse und Samen (zB. Lein-, Chiasamen, Sesam, Mohn)
- Kernhaltiges Obst wie Weintrauben, Kiwi, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Wassermelone mit Kernen

- Kernhaltiges Gemüse wie Tomaten, Gurken
- Faserhaltiges Gemüse: Blattsalate, Blattspinat, Paprika, Pilze, Spargel, Fisolen, Stangensellerie, Mais
- Blähendes Gemüse wie Kohl, Kraut, Zwiebel, Knoblauch
- Hülsenfrüchte: Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja
- Grobe Gewürze wie Fenchel, Kümmel, Pfefferkörner im Ganzen