



Darmvorbereitung mit PLENVU®

Für die Darmspiegelung ist es wichtig, dass Ihr Darm vollständig sauber ist. Körner, Kerne und Fasern verstopfen das Untersuchungsgerät und können einen Untersuchungsabbruch notwendig machen.

Falls Sie **Blutverdünner, Diabetes-Medikamente / Insulin** oder **Antiepileptika** benötigen, **klären Sie die korrekte Einnahme frühzeitig (mind. 1 Woche vorher) mit dem Hausarzt** oder uns ab.

Trinken Sie die beiden Portionen des Abführmittels, wie unten beschrieben, mit einem Abstand von **mindestens 8 Stunden!**

Bei **Verstopfungsneigung** nehmen Sie **schon fünf Tage vor der Koloskopie täglich 2 Movicol Sachets** ein. Falls Sie zu rascher Übelkeit neigen, nehmen Sie 30 Minuten vor der Abführtherapie ein Medikament gegen Übelkeit ein (z.B. Motilium®).

Ab 3 Tage vor der Untersuchung

Kernhaltige oder stark faserige Nahrungsmittel meiden.

Erlaubt: Essen Sie Weissbrot, Poulet, Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, Kartoffelstock, Reis, Pasta.

Nicht erlaubt: Vollkornbrot, Müsli, Weintrauben, Tomaten, Flohsamen, Nüsse, Pilze, Spargeln, Rohkost, Salate, Feigen, Wildreis. Alle diese Nahrungsmittel enthalten Kerne oder schwer verdauliche Faserstoffe, die im Darm länger zurückbleiben und ein Absaugen von Restverschmutzungen verunmöglichen.

1 Tag vor der Untersuchung

Ein kleines Frühstück vor 08:00 Uhr: Z.B. ein **kleines Stück Weissbrot**, Butter, Honig, kernfreie Konfitüre; Kaffee, Tee. Nehmen Sie die gewohnten Medikamente ein (Blutverdünner und Diabetes-Medikamente / Insulindosis frühzeitig mit Arzt vorbesprechen, s. oben!). Kein Müsli, kein Vollkornbrot, kein Obst, kein Gemüse! **Nach 08:00 Uhr essen Sie nichts mehr!**

Ab 12:00 Uhr: Ab jetzt dürfen Sie, bis zum Abschluss der Untersuchung, auch **keine grossen Mengen zucker- oder pigmenthaltige Getränke** (Cola, Bier, Rotwein etc.) mehr zu sich nehmen. Trinken Sie nur stilles Mineralwasser oder Tee – ohne Milch, wenig Zuckerzusatz ist erlaubt, 1 Tasse klare Bouillon ist erlaubt (diese muss aber durch ein **Milchsieb!**).

Ab 16:00-18:00 Uhr: Füllen Sie ½ Liter Wasser in ein Gefäss und geben Sie den Inhalt der **ersten Dosis von PLENVU®** hinzu. Verrühren Sie die Flüssigkeit genügend lange (bis nahezu klar, i.d.R. mindestens 8min rühren). Stellen Sie die Flüssigkeit kalt. Folgende Massnahmen können gegen den Geschmack oder Übelkeit vorbeugen:

- Flüssigkeit bevorzugt kühl trinken, so ist der Geschmack weniger intensiv.
- Ev. vorgängig etwas warmen Tee trinken (um den Magen ‚vorzuwärmen‘)
- Nicht zu schnell trinken: schluckweise über **½-1 Stunde** (zu rasches Trinken führt eher zu Übelkeit)
- Um den Geschmack zu ‚neutralisieren‘, können Sie dazwischen immer wieder ein paar Schlucke Tee (z.B. Pfefferminztee) trinken oder Kaugummi kauen, Bonbons oder Zitronen- / Orangenscheiben lutschen oder etwas Zitronensaft in die Flüssigkeit geben.

Trinken Sie danach **mindestens ½ Liter Tee oder stilles Mineralwasser**.

Am Untersuchungstag

Spätestens 4 Stunden vor dem Untersuchungstermin und mindestens 8 Stunden nach der ersten Dosis: Wiederholen Sie das Vorgehen mit der **zweiten Dosis von PLENVU® (langsam und schluckweise)** und trinken Sie mindestens ½ Liter klare Flüssigkeit (z.B. Pfefferminztee) nach. Der Stuhlgang sollte nach dieser Reinigung flüssig gelblich sein. **Ab 2 Stunden vor der Untersuchung nichts mehr trinken!**

Am Untersuchungsmorgen lassen Sie Ihre Medikamente (Blutdruckmedikamente, Cholesterinsenker, Diabetestabletten etc.) weg, ausser Ihr Arzt instruiert Sie anderweitig.

Nach der Untersuchung

Organisieren Sie einen Transport für die Heimfahrt. Am Tag des Eingriffes gelten Sie vor Gesetz als nicht geschäftsfähig und dürfen weder Auto fahren noch Maschinen bedienen.