

Paksusuolen tähyystys, ravitseemus

7 päivää ennen tutkimusta

Jätä ruokavaliosta pois kaikki siemeniä sisältävät ja kovakuoriset ruoka-aineet, kuten hedelmät ja marjat (puolukka, vadelma, viinimarjat, kiivi, viinirypäleet, ananas, sitrushedelmät) kasvikset (maissi, sienet, raa'at juurekset, pavut, herneet, parsat) sekä siemeniä sisältävät leivät ja myslit. Vältä myös kokonaisia pähkinöitä ja manteleita. Jätä kuitulisät pois käytöstä.

Lopeta mahdollinen rautalääkitys.

3 päivää ennen tutkimusta

Aloita vähäkuituinen ruokavalio. Pidennä vähäkuituinen ruokavalio viideksi päiväksi, mikäli sinulla on ummetusta, ja käytä 2-5 päivää ummetuslääkettä (esim. Movicol®).

Sallittuja vähäkuituisia ruokia

- liha ilman kalvoja, kana ja kala, silken tofu, seitan
- kiinteä tofu (max. yhdellä aterialla/pvä)
- liha-, kana-, kala – ja kasvisliemet
- makkara, ilman kuoria
- kananmuna
- marja- ja mehukeitot (ilman siemeniä ja hedelmälihaa)
- lasten hedelmäsoseet (ilman siemeniä ja hedelmälihaa)
- säilykehedelmät
- tuoremehu, jossa ei ole hedelmälihaa, mehut ja virvoitusjuomat
- maito, maitotuotteet esim. viili, marjattomat jogurtit, raejuusto, rahka, tuorejuusto ja jäätelö
- soija-, kaura-, manteli- ja riisijuomat
- marjattomat soija- ja kaurajogurtit ja –jäätelö
- kasvipohjaiset tuorejuuston ja creme fraichen -kaltaiset valmisteet
- vähäkuituiset (alle 3g /100g) siemenettömät leivät, kuten ranskanleipä tai vaalea patonki
- pulla, vaaleat korput ja Marie –keksit tms.
- vaalea riisi ja makaroni
- manna- ja riisipuurot
- marenki tai vegaaninen marenki kikherneiden liemestä
- hunaja, sokeri, sileä

Kiellettyjä runsaskuituisia ruokia

- tuoreet kasvikset, juurekset, marjat ja hedelmät
- lasten marjasoseet
- ruis-, graham- ja täysjyväleivät sekä – puurot
- leseet, siemenet ja pähkinät
- kasviproteiiniinlähteet: nyhtökaura, erilaiset pavut tuoreena/säilykkeenä, kauramuru, linssit, oumph, quorn, härkis, tempeh

Vältä myös kovin rasvaisia ruokia.

Esimerkki vähäkuituisesta ruokavaliosta

Aamupala

- manna- tai riisipuuroa/velliä tai riisimuroja, viiliä tai maustamatonta jogurttia
- valkoista leipää ja kasvirasvaveitettä
- lihaleikkelettä ja/tai kananmunaa tai silken tofua
- täysmehua, jossa ei ole hedelmälihaa
- kahvia tai teetä (sokeria, hunajaa)

Lounas

- annos valkoista riisiä tai pastaa (yhdellä aterialla voi olla yksi peruna kuorittuna)
- lihaa, kalaa tai kanaa, tofua
- kastiketta
- raejuustoa
- valkoista leipää ja kasvirasvaveitettä
- mehua, maitoa, piimää, kasviperäistä maidonkaltaista juomaa, siivilöityä mehukeittoa

Päiväkahvi

- vaaleaa leipää, kasvirasvaveitettä
- rahkaa ja lasten hedelmäsosetta
- pulla, korppu, pari keksiä tai jäätelö
- kahvia, teetä, mehua tai maitoa/kasviperäistä maidonkaltaista juomaa

Päivällinen

- kuten lounas

Iltapala

- valkoista leipää, kasvirasvaveitettä ja lihaleikkelettä
- kananmunaa tai silken tofua
- kahvia, teetä, mehua tai maitoa

Toimenpidettä edeltävänä päivänä

- Syö vähäkuituinen aamupala ja lounas, kuten edellisinä päivinä.
- Klo 12 jälkeen nauti pelkästään juomia esimerkiksi siemenettömiä mehukeittoja ja mehuja, joissa ei ole hedelmälihaa (omenamehu, marjamehut), liha- tai kasvislientä, teetä tai kahvia (ilman maitoa tai maidonkaltaisia valmisteita), virvoitusjuomia, vettä tai kivennäisvettä.
- Maitotuotteita ja kasvipohjaisia maidonkaltaisia tuotteita tulee välttää.
- Käytä myös apteekista ostettavia mehumaisia täydennysravintojuomia kuten Nutricia NutriDrink JuiceStyle®, Nestle Resource® Addera tai Fresenius Kabi ProvideXtra® (vegaaninen vaihtoehto).
- Runsas juominen on eduksi suolen tyhjenemiselle.