

Kolonoskopi (endoskopi av tjocktarmen), nutrition

7 dagar före undersökningen

Lämna alla födoämnen som har hårt skal och innehåller frön, såsom frukt och bär (lingon, hallon, vinbär, kiwifrukt, vindruvor, ananas, citrusfrukter) grönsaker (majs, svamp, råa rotfrukter, bönor, ärter, sparris) samt bröd och mysli som innehåller frön. Undvik även hela nötter och mandlar. Använd inte fibertillskott.

Avsluta en eventuell järnmedicinering.

3 dagar före undersökningen

Börja äta fiberfattig mat. Påbörja den fiberfattiga maten redan fem dagar före ifall du lider av förstoppning och använd medicin mot förstoppning (t.ex. Movicol®) under 2-5 dagars tid.

Tillåtna fiberfattiga produkter

- kött utan hinnor, kyckling och fisk, silkesmjuk tofu, seitan
- fast tofu (max vid en måltid/dag)
- kött-, kyckling-, fisk – och grönsaksbuljong
- korv, utan skinn
- ägg
- bär- och saftsoppa (utan frön och fruktkött)
- fruktpuréer för barn (utan frön och fruktkött)
- inlagda frukter
- juice utan fruktkött, safter och läskedrycker
- mjölk, mjölkprodukter t.ex. fil, yoghurt utan bär, grynost, kvarg, färskost och glass
- soja-, havre-, mandel- och risdrycker
- soja- och havreyoghurt och – glass utan bär
- växtbaserade produkter som liknar färskost och crème fraiche
- fiberfattiga (under 3g/100g) bröd utan frön, såsom franskbröd eller ljus batong
- bulla, ljusa skorpor och Marie-kex och liknande
- ljust ris och makaroner
- manna- och risgrynsgröt
- maräng
- vegansk maräng gjord på kikärtsspad
- honung, socker, slät

Förbjudna fiberrika produkter

- färska grönsaker, rotfrukter, bär och frukt
- bärpuréer för barn
- råg-, graham- och fullkornsbröd samt – gröt
- kli, frön och nötter
- växtproteinkällor: pulled oats, olika färska eller konserverade bönor, havresmulor, linser, oumph, quorn, härkis, tempeh

Undvik även maträtter med mycket fett

Förslag på fiberfattig diet

Morgonmål

- manna- eller risgrynsgröt/välling eller puffat ris, fil eller naturell yoghurt
- vitt bröd och bredbart vegetabiliskt fett
- kallskuret kött och eller ägg eller silkesmjuk tofu
- juice utan fruktkött
- kaffe eller té (socker, honung)

Lunch

- en portion vitt ris eller pasta (man får äta en skalad potatis per måltid)
- kött, fisk eller kyckling, tofu
- sås
- grynost
- vitt bröd och bredbart vegetabiliskt fett
- saft, mjölk, surmjölk, växtbaserad mjölkliknande dryck, silad saftsoppa

Eftermiddagskaffe

- ljust bröd, bredbart vegetabiliskt fett
- kvarg och fruktpuré för barn
- bulla, skorpa, ett par kex eller glass
- kaffe, té, saft eller mjölk/växtbaserad mjölkliknande dryck

Middag

- såsom lunch

Kvällsmål

- vitt bröd, bredbart vegetabiliskt fett och kallskuret kött
- ägg eller silkesmjuk tofu
- kaffe, té, saft eller mjölk

Dagen före åtgärden

- Ät ett fiberfattigt morgonmål och lunch, som dagarna före.
- Efter kl. 12 får du endast dricka, t.ex. saftsoppor utan frön och saft utan fruktkött (äppelsaft, bärсаfter), kött- eller grönsaksbuljong, té eller kaffe (utan mjölk eller mjölkliknande produkter), läskedrycker, vatten eller mineralvatten.
- Mjölkprodukter och växtbaserade mjölkliknande produkter skall undvikas.
- Du kan även dricka energirika saftlika näringsdrycker som kan köpas på apoteket, t.ex. Nutricia NutriDrink JuiceStyle®, Nestle Resource® Addera eller Fresenius Kabi ProvideXtra® (veganskt alternativ).
- Att dricka rikligt främjar tarmtömningen.