

VASTAGBÉLTÜKRÖZÉS (KOLONOSZKÓPIA) ELŐKÉSZÍTÉSE

Ezen információs kiadvány csak azon betegeknek adható át, akiknek kezelőorvosa PICOPREP® por belsőleges oldathoz gyógyszert rendelt!

A VIZSGÁLAT

CÉLJA:

A vastagbél teljes szakaszának áttekintése a vastagbél betegségeinek felismerésére, kóros elváltozásokból szövettani mintavétel (polypok eltávolítása).

MIÉRT VAN SZÜKSÉG

AZ ÉTRENDI ELŐKÉSZÍTÉSRE?

A vizsgálat sikerességének és értékelhetőségének alapfeltétele a bél megfelelő tisztasága, melyhez az alábbi tanácsok betartása szükséges!

HÁNY NAPPAL KORÁBBAN KEZDJÜK EL AZ ÉTRENDI VÁLTOZTATÁSOKAT?

1. a vastagbéltükrözést megelőző 2–4 napon **rostszegény**,
2. a vizsgálat előtti nap **rostmentes**, **folyékony étrend** javasolt^{1,2}

Lassúbb emésztés esetén – például ha hajlamos székrekedésre – vagy alapbetegsége folytán lelassult a bélműködése (cukorbeteg, diverticulosis van – a bél rendellenes kitüremkedését jelenti) korábban kezdje a felkészülését, a vizsgálat előtt 3–4 nappal, egyéb esetben: 2 nappal.

A PICOPREP®

ADAGOLÁSA:

A készítményhez egy mérőkanalat csomagoltak.

1 éves kortól és 2 éves kor alatt:

első adag 1 kanálnyi, a második adag 1 kanálnyi

2 éves kortól és 4 éves kor alatt: első adag

2 kanálnyi, a második adag 2 kanálnyi

4 éves kortól és 9 éves kor alatt: első

adag 1 tasak, második adag 2 kanálnyi

9 éves és afeletti életkor: első adag

1 tasak, második adag 1 tasak

A PICOPREP® HASHAJTÓ KÉSZÍTMÉNY

Bevételtől kezdve bármikor számítani kell gyakori, laza székletürítésre. Bizonyosodjon meg arról, hogy az adagok bevétele után a hatás megszűnéséig mindig van elérhető közelségben mellékhelyiség.

ROTSZEGÉNY ÉTKEZÉSI TANÁCSOK

a vizsgálatot megelőző 2–4 napon

Fogyasztható	Mellőzendő
Burgonya, édesburgonya héj nélkül – főzve, párolva, sárgarépa, petrezselyemgyökér, pasztinák – levesként, párolva, főzve, sültve, grillezve. Főzőtök, cukkini – hámozva, pl. tökfőzelék csirkemellel és fehér rizzzel, töltött cukkini/burgonya. Hámozott kgyóuborka – saláta formájában is, tatziki. zsenge zöldbab, zöldbabfőzelék, rakott zöldbab. Zöldségleves	 ZÖLDSÉG Héjat és magot tartalmazó zöldségek: szárazhüvelyesek: szárazbab, (vörös)lencse, csicseriborsó padlizsán – apró magvak és a héja miatt kukorica: csemegekukorica és pattogatott kukorica káposztafélék, különösen: kelbimbó, brokkoli, karfiol zöldborsó, gomba paradicsom, paprika, cékla.
Hámozott: alma, körte, nectarin, őszibarack – kompót formájában is. Érett görögdió, sárgadinnye, cukordinnye – mag nélkül! Banán.	 GYÜMÖLCS Aprómagvas és/vagy piros-lila gyümölcsök frissen/aszalva/fagyasztva: szőlő, kiwi, szeder, eper, málna, füge, ribizske, áfonya, héjas gyümölcsök, ananász, aszalt gyümölcsök, héjas diófélék, olajos magvak (dió, mandula, mogyoró, lenmag, mák, szezámmag). Piros színű lekvárok, dzsemek, aprómagvas lekvárok dzsemek.
fehér rizs, búzadara, kuszkusz, fehér quinoa – főzve, párolva finom lisztből/ durumlisztből készült száraztészák fehér kenyér, vizes zsemle, vajás kifli kukoricapehely, puffasztott fehér rizs	 GABONA Magas rosttartalmú teljes kiőrlésű gabonafélék: müzli, granola, korpa, zabpehely, árpa/ gersli, barnarizs, vadrizs, hajdina, köles, bulgur, lenmag. Teljes kiőrlésű/Graham/korpás/zabpelyhes/magos/szénhidrátcsökkentett kenyerek és péksütemények, teljes kiőrlésű lisztből készült száraztészák, szárazhüvelyesekből készült száraztészák, (pl.: csicseriborsólisztből készült tészta).
Natúr joghurt, görög joghurt, kefir, aludttej, író, mazsola nélküli vaníliás krémtúró, banános joghurt, túró, túrókrém, körözött, cottage cheese, sajtok, sajtkrém, tejföl, tejszín.	 TEJ, TEJTERMÉK Aprómagvas gyümölcsöket tartalmazó gyümölcsjoghurtok, ivójoghurtok, piros gyümölcsöket tartalmazó joghurtok, kakaós tej, karamellás tej.
Főtt tojás, lágytojás, tükörtojás, buggyantott tojás.	 TOJÁS Nyers tojás és ezeket tartalmazó ételek – colonoscopiától függetlenül, élelmiszer-biztonsági szempontból nem javasoltak. Gombás/hagymás/lecsós tojás.
Főtt/párolt fehér húсок (csirkemell, pulykamell, nyúl) roston hal, csirkemell-/pulykamellsonka, almás vagdalt, sárgarépas húsgolyó, natúr csirke-/pulykamellsonka. Erőleves, csontleves – benne főtt hússal.	 HÚS, HAL, HÚSKÉSZÍTMÉNY Véres hurka, tatár beefsteak, vörös húсок (steak, borjú, marha, sertés), vörös húсокból készült húskészítmények: szalámi, májas, felvágottak belsőségek (pl.: máj májas hurka).
Vaníliapuding tejjel vagy növényi tejjel, vaníliafagylalt. Nem rostos kekszek (háztartási keksz), piskóta, piskótatekercs, rizsfelfújt és tejberizs – mazsola nélkül. Gumicukor, méz, almás rétes	 ÉDESSÉG Gyümölcsök magját tartalmazó teljes kiőrlésű lisztből/maglisztekből készült édességek, kekszek, sütemények, müzliszelet, kókuszos édességek.
Vaj, margarin, növényi olajok, majonéz, magmentes salátaöntetek.	 ZSÍRADÉK Magvakat tartalmazó kenőzsiradékok (pl.: magvas margarin, magkrémek).
Szűrt almalé, szűrt fehér szőlőlé, víz, rostmentes tápszer.	 FOLYADÉK Céklalé, rostos gyümölcslevek, rostos smoothiek, piros vagy sötét színű italok, gyümölcslevek: vörösbors, fekete szeder/áfonya/gránátalmalé, piros szőlő leve, kóla stb.

A FELKÉSZÜLÉS LÉPÉSEI

A VIZSGÁLAT IDŐPONTJA:

Az előjegyzés szerint (ld. email)

HA REGGELI ÓRÁKBAN TÖRTÉNIK A VIZSGÁLAT

Vizsgálat előtti napon:



könnyű reggeli:

pl.: csirke- vagy pulykamellsonka, sajtkrém, fehér kenyérből készült pirítós, bő folyadékfogyasztás (szénsavmentes víz, szűrt almalé)



ebéd:

rostmentes folyékony étrend szűrt zöldség- vagy lezsirozott húsleves (csak a lé!), bő folyadékfogyasztás (0,5–1 l)



16:00 óra körül:

1. tasak Picoprep® hashajtó készítményt 1,5 dl hideg vízben oldja fel, majd 2–3 perc kevergetés után igya meg.

Az oldat forróvá válhat és pezsegethet, ahogy a por feloldódik

(ez a víz, citromsav és magnézium-oxid kémiai reakciójának kísérőjelensége).

Várja meg, amíg

a pezsgés befejeződik és kihűl az oldat, ezt követően fogyassza el!

Az első tasak tartalmának bevétele után többórás időszakra elnyújtva **legalább 5 alkalommal 250 ml üres folyadékot igyon meg** (ne kizárólag vizet!).



vacsora:

rostmentes folyékony étrend



20:00 óra körül:

2. tasak Picoprep® hashajtó készítményt 1,5 dl hideg vízben oldja fel, majd 2–3 perc kevergetés után igya meg.

A második tasak tartalmának bevétele után többórás időszakra elnyújtva **legalább 3 alkalommal 250 ml üres folyadékot igyon meg** (ne kizárólag vizet!).

HA DÉLUTÁNI ÓRÁKBAN TÖRTÉNIK A VIZSGÁLAT

Vizsgálat előtti napon:



könnyű reggeli:

pl.: csirke- vagy pulykamellsonka, sajtkrém, fehér kenyérből készült pirítós, bő folyadékfogyasztás (szénsavmentes víz, szűrt almalé)



ebéd:

rostmentes folyékony étrend szűrt zöldség- vagy lezsirozott húsleves (csak a lé!), bő folyadékfogyasztás (0,5–1 l)



18:00 óra körül:

1. tasak Picoprep® hashajtó készítményt 1,5 dl hideg vízben oldja fel, majd 2–3 perc kevergetés után igya meg.

Az első tasak tartalmának bevétele után többórás időszakra elnyújtva **legalább 5 alkalommal 250 ml üres folyadékot igyon meg** (ne kizárólag vizet!).



vacsora:

rostmentes folyékony étrend

VIZSGÁLAT NAPJÁN:



reggeli:

rostmentes folyékony étrend



06:00 óra körül:

2. tasak Picoprep hashajtó készítményt 1,5 dl hideg vízben oldja fel, majd 2–3 perc kevergetés után igya meg.

A második tasak tartalmának bevétele után többórás időszakra elnyújtva **legalább 3 alkalommal 250 ml üres folyadékot igyon meg** (ne kizárólag vizet!).

**MINÉL TÖBBET ISZIK, ANNÁL KÖNYVEBB LESZ ELVÉGEZNI A VIZSGÁLATOT!
VILÁGOS ÉS ÁTLÁTSZÓ FOLYADÉK A VIZSGÁLATOT MEGELŐZŐ 4 ÓRÁIG FOGYASZTHATÓ,
AMENNYIBEN A VIZSGÁLAT ALTATÁSOS LESZ, A VIZSGÁLAT ELŐTT 5–6 ÓRÁVAL MÁR NE IGYON!**

MI FOGYASZTHATÓ A ROSTMENTES FOLYÉKONY ÉTREND ALATT?



víz, ásványvíz



világos színű **tea**,
pl.: citromfű-, menta-,
csipkebogyótea



kávé, DE! tej,
tejszín, tejpör nélkül!



lezsirozott húsleves,
erőleves,
zöldségleves leve
(csak a szűrt lé!)



rostmentes folyadék:
szűrt almalé, fehér szőlőből
készült, szűrt szőlőlé



rostmentes, tejtermékmentes
íható tápszerek
nem piros színű



magmentes és nem piros
színű **limonádé**
(pl. citromos, mangós)



éhségérzet enyhítésére:
nem piros színű **cukorkák**,
szőlőcukor, gumicukor,
kemény, nem töltött cukorkák

A piros színű folyadékok (céklalé, piros színű szörpök, tápszerek) **fogyasztását mellőzze** – ezek a vizsgálat alatt összetéveszthetők a vérrrel, vagy elfedhetik a nyálkahártya részleteit

MIKOR SIKERES A BÉLTISZTÍTÁS?



Ha a széklet túl sötét és zavaros:
A béltisztítás nem megfelelő.



Világos narancsos, majdnem tiszta:
Még mindig nem megfelelő.



Világos sárga és átlátszó:
Nagyszerű! Sikerült!

MIKOR ÉS MI FOGYASZTHATÓ A VIZSGÁLAT UTÁN?

A kezelőorvos utasítása szerint kezdje meg az étkezést. Fokozatosan térjen vissza a megszokott étrendjéhez. **Először folyadékkal**, majd könnyebb harapnivalókkal kezdjen, mint például: banán, keksz, pirítós, csirke-/pulykamellsonkás szendvics. **Ezek után következhetnek a könnyen emészthető ételek**, például: zöldségleves, húsleves, natúr csirke/pulykamell/roston halfilé rizzsel, burgonyával. Édességek közül: pudingok, piskótatekercs stb.

JAVASOLT MOBILAPPLIKÁCIÓ HASZNÁLATA: PREPIT



Reggeli rendszeres gyógyszereit (vérnyomás-, szívgyógyszereit) **vegye be!**
Ha véralvadásgátló gyógyszert, vérhígítót vagy cukorbetegség miatt gyógyszert szed, vagy inzulinos cukorbeteg, kérje ki szakorvosa, vizsgálóorvosa vagy dietetikus tanácsát! Vesebetegség esetén mindenképp tájékoztassa az orvosát!

FONTOS!

- **A vizsgálat után csak kísérel távozhat, ezért hozzátartozót, kísért hozzon magával!**