

# ROTSZEGÉNY ÉTKEZÉSI TANÁCSOK

a vizsgálatot megelőző 2-4 napon

A vizsgálatot megelőzően **4 napig** rotszegény: *nyers zöldségek, teljeskiőrlésű pékárú, magas rosttartalmú gyümölcsök, gyümölcslevek pl: 100%-os narancslé kerülése*, magmentes étrend követése szükséges.

## FOGYASZTHATÓ

**Burgonya, édesburgonya** héj nélkül - főzve, párolva  
**sárgarépa, petrezselyemgyökér, pasztinák** - levesként,  
párolva, főzve, sütv, grillezve  
**Főzőtök, cukkini** - hámozva, pl. tökfőzelék csirkemellel és  
fehér rizzzel. Töltött cukkini/burgonya.  
**Hámozott kigyóuborka** - saláta formájában is tztatzíki.  
**Zsenge zöldbab, zöldbabfőzelék, rakott zöldbab.**  
**Zöldségleves.**



## ZÖLDSÉG

## MELLŐZENDŐ

### Héjat és magot tartalmazandó zöldségek:

Szárazhüvelyesek: szárazbab, (vörös)lencse, csicseriborsó.

**Padlizsán** - apró magvak és a héja miatt.

**Kukorica** - csemegekukorica és pattogotott kukorica

**Káposztafélék** - különösen; kelbimbó, brokkoli, karfiol  
**zöldborsó, gomba, paradicsom, paprika és cékla.**

**Hámozott: alma, körte, nektarin, őszibarack** - akár  
kompót formájában is. **Banán**



## GYÜMÖLCS

Aprómagvas és/vagy piros-lila gyümölcsök  
frissen/aszalva/fagyaszta: **szőlő, kiwi, szeder, eper,**  
**málna, füge, ribizske, áfonya, héjas gyümölcsök,**  
**anánász, aszalt gyümölcsök, héjas diófélék, olajos**  
**magvak** (dió, mandula, mogyoró, lenmag, mák,  
szezámmag). Piros színű lekvárok, dzsemek, aprómagvas  
lekvárok dzsemek.

**fehér rizs, búzadara, kuskusz** - főzve, párolva  
**finom lisztből/ durumlisztből készült száraztészták**  
**fehér és kovászos kenyér, vizes zsemle, vajas kifli**  
**kukoricapehely, puffasztott fehér rizs**



## GABONA

**Magas rosttartalmú teljes kiőrlésű gabonafélék:** müzli,  
granola, korpá, zabpehely, árpa/ gersli, barnarizs, vadrizs,  
hajdina, köles, bulgur, lenmag. **Teljeskiőrlésű/ Graham/**  
**korpás/zabpelyhes/magos/szénhidrátcsökkentett**  
**kenyerek és péksütemények, teljes kiőrlésű lisztből**  
**készült száraztészták, szárazhüvelyesekből készült**  
**száraztészták, (pl.: csicseriborsólisztből készült tészta).**

**Natúr joghurt, görög joghurt, kefir, aludttej, író,**  
**mazsola nélküli vaniliás krémtúró, banános joghurt,**  
**túró, túrókrém, körözött, cottage cheese,**  
**sajtok, sajtkrém, tejföl, tejszín**



## TEJ, TEJTERMÉK

### Aprómagvas gyümölcsöket tartalmazó

gyümölcsjoghurtok,

ívójoghurtok, piros gyümölcsöket tartalmazó joghurtok,  
kakaós tej, karamellás tej.

**Főtt tojás, lágytojás, tükörtojás, bugyantott tojás.**



## TOJÁS

**Nyers tojás** és ezeket tartalmazó ételek - colonoscopiától  
függetlenül,

élelmiszer-biztonsági szempontból nem javasoltak.

**Gombás/hagymás/lecsós tojás.**

Főtt/párolt **fehér húso** (csirkemell, pulykamell, nyúl)  
roston hal, csirkemell-/pulykamellsonka, almás vagdalt,  
sárgarépás húsgolyó, natúr csirke-/pulykamellsonka.

**Érőleves, csontleves** - benne főtt hússal



## HÚS, HAL, HÚSKÉSZÍTMÉNY

**Véres hurka, tatár beefsteak, vörös húso** (steak, borjú,  
marha, sertés), vörös húsokból készült húskészítmények:  
**szalámi, májas, felvágottak belsőségek** (pl.: máj májas  
hurka).

## FOGYASZTHATÓ

**Vaniliapuding** tejjel vagy növényi tejjel, **vaniliafagyalt**.  
Nem rostos kekszek (**háztartási keksz**), **piskóta**,  
**piskótatekercs**, **rizsfelfújt és tejberizs** – **mazsola nélkül**.  
**Gumicukor**, **méz**, **almás rétes**



### ÉDESSÉG

## MELLŐZENDŐ

**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**: **vörösbor**, **feketeszeder**/ **áfonya/gránátalmalé**, **piros szőlő leve**, **kóla** stb.

## ÉTKEZÉSI TANÁCSOK

a vizsgálatot megelőző 1-2 napon

**A vizsgálat előtti 2 nappal** a nap folyamán igyon meg **1 dl** hunyadi vagy egyéb keserű sós vizet.

**A vizsgálat előtti napon** egy könnyű reggeli még elfogyasztható (lásd *fogyasztható ételek*) azonban ezt követően már csak rostmentes folyadékot vigyen be (pl. **víz**, **tea**, **szűrt almalé**, **leves alaplé**) **körülbelül 4-6 liter mennyiségben**.

### FOGYASZTHATÓ ÉTELEK:

(a vizsgálat előtti nap reggelén **KIS mennyiségben**)

- Sovány tej
- Zsírtmentes joghurt
- Vaj (csak kis mennyiségben)
- Lágy vagy kemény sajt
- Friss vagy pirított fehér kenyér
- Nem teljes kiőrlésű keksz
- Házi húsleves leve (zöldség és hús nélkül)
- Gyógyszertárban kapható (folyékony) tápszer
- Tojás
- Szűrt gyümölcslé

# CITRAFLEET

## Vastagbéltükrözés/Vastagbél kapszula előtti napra vonatkozó (előző napi adagolási rend szerinti) alkalmazási útmutató

### A CitraFleet alkalmazása:

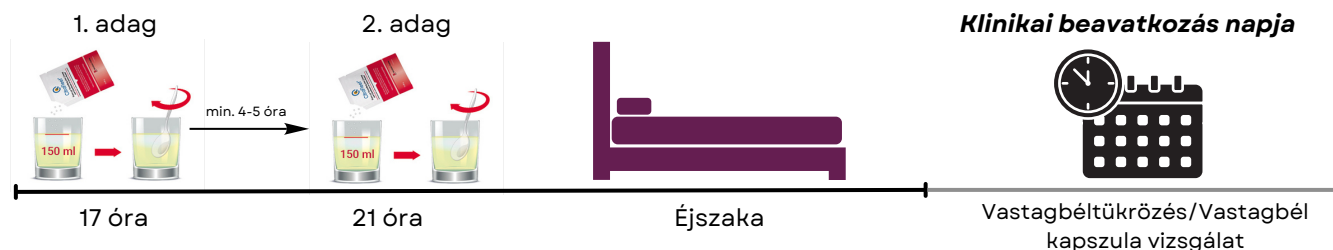
A doboz tartalma két tasakban elosztott, egyszeri alkalomra, felnőttek kezelésére szolgáló citrom ízű béltisztító por. Az alkalmazás időpontja a vizsgálat időpontjától függ. Készüljön fel, hogy a CitraFleet alkalmazása után gyakran kell majd híg székletet ürítenie. A béltisztító alkalmazásának ez a célja.

### CitraFleet adagolása

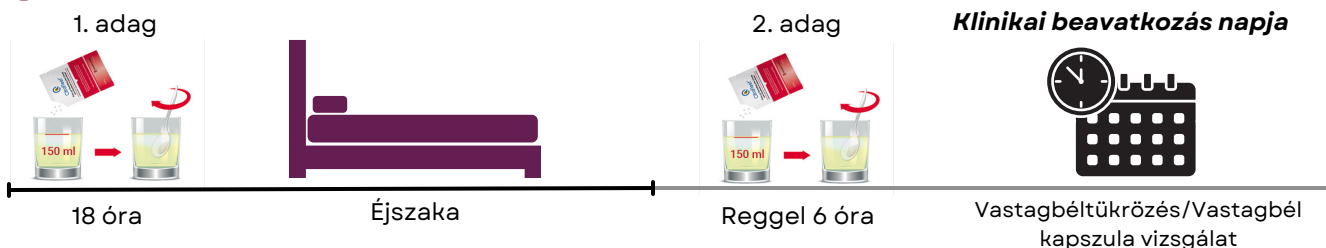
- 1 Ha a vizsgálat a reggeli órákban történik:** Vegye be az első tasak CitraFleet port a vizsgálatot megelőző napon délután (17:00 órákor), a második tasak tartalmát este, 4 óra elteltével (21:00 órákor).
- 2 Ha a vizsgálat napközben történik:** Vegye be az első tasak CitraFleet port a vizsgálatot megelőző napon este, a második tasak tartalmát a beavatkozás napjának reggelén.

A vastagbélnek teljesen tisztának kell lennie ahhoz, hogy a vastagbéltükrözés/vastagbél kapszula vizsgálat értékelhető és pontos legyen. Nem megfelelő előkészület esetén a legkorszerűbb technológia alkalmazása ellenére sem ismerhető fel az összes polip vagy daganat a vastagbélben.

### 1 Ha a vizsgálat a reggeli órákban történik: (8:00-12:00-ig)



### 2 Ha a vizsgálat napközben/délután történik: (12:30-14:30-ig)



### Hogyan készítse el és alkalmazza a béltisztító folyadékot?

- 1.LÉPÉS:** Oldja fel 1 tasak tartalmát 1,5 dl hideg csapvizben..
- 2.LÉPÉS:** Keverje 2-3 percig. Amennyiben a kevergetés mellett felmelegszik, várjon amíg kihűl, majd igya meg a teljes mennyiséget
- 3. LÉPÉS:** A gyógyszer elfogyasztását követően várjon 10 percet és igyon 2-4 dl folyadékot, majd óránként igyon még 2,5 -4 dl tiszta folyadékot, összesen minimum 1,5 liter, maximum 2 liter a javasolt.
- 4. LÉPÉS:** Adagolási javaslat szerinti időpontban oldja fel a második tasak CitraFleet port az előzőek szerint.
- 5. LÉPÉS:** A gyógyszer elfogyasztását követően várjon 10 percet és igyon 2-4 dl folyadékot, majd óránként igyon még 2,5 -4 dl tiszta folyadékot, összesen minimum 1,5 liter, maximum 2 liter a javasolt.

**FONTOS! A TISZTA FOLYADÉK FOGYASZTÁSA HOZZÁJÁRUL A FOLYADÉKVESZTÉS (kiszáradás) MEGELŐZÉSÉHEZ.** További tiszta folyadékot ihat a CintraFleet bevétele előtt közben és után. (Például: tiszta víz, citromos víz, szűrt almalé, 0%-os citromos sör)

# VIZSGÁLAT NAPJA

Amennyiben az Ön vizsgálata **napközben vagy délután kerül** sorra, a reggel 6:00 órakor kiadott beltisztító oldatot és további 1000 ml vizet még elfogyaszthatja. **Fontos** azonban, hogy ezt követően már **ne fogyasszon semmilyen folyadékot a vizsgálat megkezdéséig.**

Azok a páciensek, akiknek a vizsgálata **reggeli órákban történik**, a vizsgálat előtti időszakban semmilyen folyadékot nem ihatnak. Ezzel biztosítjuk, hogy a vizsgálat a lehető legpontosabb eredményeket hozza, és az Ön egészsége a legnagyobb biztonságban legyen.

A vizsgálat reggelén vérnyomáscsökkentő és rendszeres pszichiátriai gyógyszereit 1-2 korty szénsavmentes vízzel vegye be, ezen kívül a vizsgálatig nem ihat.

Amennyiben vérhígító készítményt szed, vagy pacemakere van kérjük vegye fel a kapcsolatot munkatársainkkal a vizsgálatot megelőzően!