

Diättipps vor der Koloskopie

DO's

1 Tag vor der Untersuchung leichte ballaststoffarme Kost wie z. B.:

- durchgegartes mageres Fleisch (Rind, Lamm, Schwein, Geflügel)
- Fisch
- Reis oder Nudeln
- Kartoffeln (Brat-, Salzkartoffel, Kartoffelstock)
- Soja und Tofu
- Butter/Margarine
- weißes Brot
- Eier
- Joghurt
- Butterkekse
- Käse



Erlaubte Getränke während der Einnahme der Darmvorbereitung Klare Flüssigkeiten wie z. B.:

- Wasser
- Tee (Kamille, Ingwer, Pfefferminz, Grüner,...)
- Kaffee (ohne Milch)
- Softdrinks/verdünnter Sirup
- klare Fruchtsäfte (ohne Fruchtfleisch z.B. Ananas, Apfel,...)
- klare Suppe



DON'Ts

ab 2 bis 3 Tage vor der Untersuchung keine kernhaltige Lebensmittel wie z. B.:

- Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Vollkornnudeln, ...)
- Panierte Lebensmittel (Schnitzel, paniertes Emmentaler, ...)
- Tomaten
- Paprika
- Gurken
- Nüsse
- Weintrauben
- Himbeeren
- Brombeeren
- Kiwis
- Melone



Folgende Getränke sind während der Darmvorbereitung nicht erlaubt

- rot oder violett gefärbte Getränke (z. B. Johannisbeersaft)
- Getränke, die Fruchtfleisch enthalten
- Alkohol
- Milch



- Suppe soll keine Nudeln, Fleisch, Fisch oder Gemüse enthalten.

Trinktipps während der Einnahme der Darmvorbereitung

Trinken Sie vor, während und nach der Einnahme von Plenvu klare Flüssigkeiten, um einen Flüssigkeitsmangel (Dehydratation) zu vermeiden.

- **Trinken Sie abwechselnd einen Schluck Plenvu und einen Schluck einer anderen klaren Flüssigkeit.**
- **Beim Trinken Pausen machen:** Auf keinen Fall sollten Sie die Lösung schnell austrinken, damit Sie es „rasch hinter sich haben“. Die Folge könnte sein, dass Ihnen übel wird. **WICHTIG: Leeren Sie das Glas nicht in einem Zug, sondern schluckweise und langsam, lassen Sie sich dafür mindestens 1 Stunde Zeit.**

- **Vor Plenvu warmen Tee trinken**, um den Magen „vorzuwärmen“ bzw. schluckweise warmen Tee zwischen den Plenvu-Schlucken zu sich nehmen.

Herbe Geschmacksnoten einbauen. Wenn Sie es eher nicht so süß mögen, können Sie versuchen, herbe Teesorten wie z. B. Grünen Tee, Melissen-, Ingwer- oder Zitronentee dazuzutrinken.



- **Trinken Sie Plenvu bevorzugt gekühlt.** So ist der Geschmack weniger intensiv (aber Achtung: Plenvu nicht unter Kühlschranktemperatur trinken, das könnte zu Übelkeit führen).



- **Für einen angenehmen Geschmack sorgen.** In den „Trinkpausen“ können Sie Kaugummi kauen, Menthol-Bonbons oder Zitronen- bzw. Orangenscheiben lutschen.

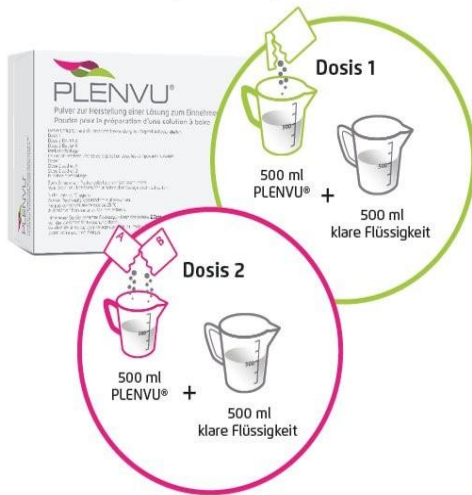


- **Mit Strohhalm oder aus der Trinkflasche trinken.** So umgeht man die Geschmacksnerven!

PLENVU®

Darmreinigung mit PLENVU®

Ihre Ärztin/Ihr Arzt hat Ihnen für die bevorstehende Untersuchung eine Darmreinigung mit Plenvu verordnet. Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Anwendung dieses Arzneimittels beginnen und nehmen Sie es immer, genau wie in der Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach Anweisung Ihres Arztes oder Apothekers bzw. Ihrer Ärztin oder Apothekerin, ein.



Das verwendete Bildmaterial dient der Illustration des Einsatzzwecks. Die abgebildeten Personen sind Models. PLENVU, NORGINE und das Norgine-Siegel sind eingetragene Marken der Norgine-Unternehmensgruppe.

CH-GE-PLV-2200013
 Datum der Erstellung 06/2022

Weshalb ist die Darmreinigung so wichtig?

Vor der Koloskopie muss der Darm vorbereitet werden. Das bedeutet, er muss komplett geleert werden. Denn nur bei einem vollständig leeren Darm hat der Arzt eine gute Sicht auf die Darmschleimhaut. Diese braucht er, um selbst kleine Gewebeveränderungen im Darm erkennen zu können.

Um den Darm gründlich zu reinigen, ist das Einnehmen eines Darmreinigungspräparats wie Plenvu erforderlich.

Die Darmreinigung war erfolgreich, wenn die letzten Stuhlgänge nur noch aus klarer gelblicher Flüssigkeit bestehen.



Ablauf einer Darmspiegelung

Bei der Darmspiegelung führt der untersuchende Arzt ein fingerdickes ca. 1,2 bis 1,8 Meter langes Koloskop in Ihren Darm ein.

Das Koloskop ist ein langer, biegsamer Schlauch, der über Glasfaserkabel zur Beleuchtung und Bildübermittlung verfügt. So ist der Arzt in der Lage, auch kleinste Veränderungen an der Darmschleimhaut (Darmmukosa) zu erkennen.

Die heutigen Koloskope verfügen darüber hinaus über einen Videochip, sodass Ihr Arzt und die Assistenz die Untersuchung am Bildschirm mitverfolgen können. Sie haben die Möglichkeit einer Sedierung, damit Sie während der Darmspiegelung schlafen und das auftretende Druckgefühl nicht bewusst wahrnehmen.

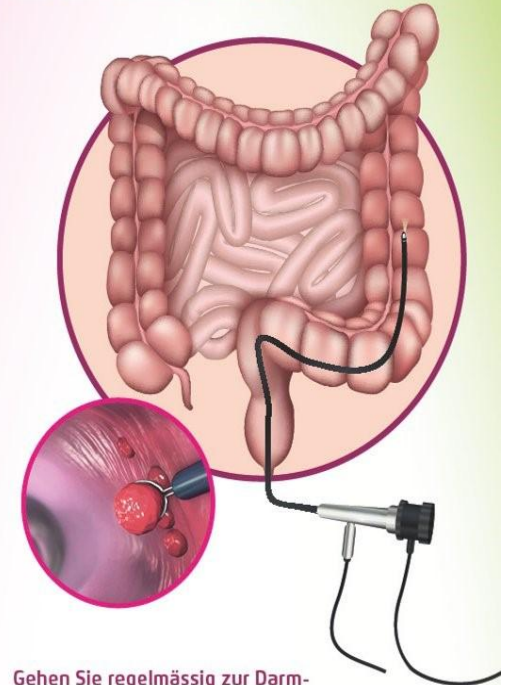
Für eine „sanfte Koloskopie“ wird ein venöser Zugang in der Armbeuge gelegt und Sie bekommen ein Medikament, das Sie in einen „Dämmerschlaf“ versetzt.

Sie spüren während und nach der Koloskopie nichts. Sobald Sie „schlafen“, wird über den After mit einem flexiblen Endoskop der gesamte Darm untersucht. Wenn Polypen gefunden werden, werden diese abgetragen.

Die Untersuchung dauert ca. 20–30 Minuten. In der Regel können Sie etwa eine Stunde danach wieder nach Hause gehen.

Wenn keine Polypen gefunden wurden, sollte die nächste Koloskopie in zehn Jahren erfolgen.

Tipps und Tricks rund um die Darmvorbereitung



Gehen Sie regelmässig zur Darmspiegelung, um Darmkrebs vorzubeugen!

Falls Polypen gefunden und abgetragen werden, verkürzt sich die Zeit bis zur nächsten Vorsorgeuntersuchung je nach Grösse und Anzahl der Polypen von zehn auf zumeist bis zu drei Jahre. Dies wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt mit Ihnen besprechen!