

## VORBEREITUNG ZUR KOLOSKOPIE (DARMSPIEGELUNG) MIT PICOPREP

Termin am \_\_\_\_\_ um \_\_\_\_\_ (ab 8 Uhr)  
Bitte 20 min vorher da sein

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,  
Um die Qualität der Untersuchung gewährleisten zu können, muss der Darm vollständig gereinigt sein. Stuhl- und Essensreste im Darm behindern die Sicht während der Untersuchung. Als Patient sind Sie durch das „richtige Trinken“ für optimale Untersuchungsbedingungen mit verantwortlich.

### 5 TAGE VOR DER UNTERSUCHUNG

Sollten Sie keine kernhaltigen Lebensmittel zu sich nehmen

wie Beeren, Körnerbrot, Müsli, Tomaten, Trauben,  
Kiwi, Gurken, Feigen, Leinsamen, Nüsse, Zucchini  
Medikamente: Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen,  
wie zum Beispiel **Blutverdünner**, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen,  
ob und wie dieses Arzneimittel in der Woche vor der Darmspiegelung  
weiter einzunehmen sind

**Eisenpräparate** können die Sicht im Darm erschweren und müssen 7 Tage vorher abgesetzt werden  
Antibabypille: Durch die Abführmaßnahmen kann es zu einer ungenügenden Wirksamkeit der Pille  
kommen. Nehmen Sie die Antibabypille unbedingt weiter regelmäßig ein.



### 3 TAGE VOR DER UNTERSUCHUNG:

Sollten Sie zusätzlich auf Lebensmittel wie Früchte, Gemüse,  
wie Blattsalate, Paprika, Pilze, Zwiebeln und Spinat verzichten.



für Tips zur Ernährung und weitere Informationen zum Ablauf besuchen Sie  
<https://www.aerztezentrum-hamm-norden.de/Patientenportal/>  
Untersuchungsabläufe/Darmspiegelung

### 1 TAG VOR DER UNTERSUCHUNG:

**Diabetiker:** Es erfolgt keine Anrechnung auf Broteinheiten(BE), Insuline und Zuckertabletten müssen  
ab jetzt und für den Untersuchungstag pausiert werden, abendliche Langzeitinsuline **müssen** 2 Tage  
vorher pausiert werden.

**Frühstück:** Ein leichtes Frühstück bitte ohne Vollkornprodukte

Mittagessen (bis 12 Uhr): Dies ist die letzte Mahlzeit vor der geplanten Untersuchung.  
Hier dürfen Sie zum Beispiel Teigwaren (Nudeln), Kartoffeln, weißer Reis oder Toastbrot und  
Hähnchen zu sich nehmen. Dazu reichlich trinken.

**Erlaubt** sind Getränke wie Wasser ohne Kohlensäure, Kräutertee, Bouillon, Apfelsaft (klar), Eistee,  
klare Suppen ohne Einlage oder Apfelsaftschorle.

**Nicht erlaubt:** Kaffee, schwarzer/grüner/ Früchtetee, rote/trübe Fruchtsäfte, Milch/Milchprodukte.,  
Cola, Fanta und Sprite.

**Diese Mahlzeit ist die letzte feste Nahrung bis zu Ihrer Untersuchung!**

**Bitte wenden**

### Darmreinigung am Vortag:

- **Um 16.00 Uhr** nehmen Sie **2 Tabletten Tirgon** zur Darmaktivierung ein. Die Tabletten wirken selbst nicht abführend (können auch auf Arbeit eingenommen werden), sollten aber 2 Stunden vor dem ersten Abführmittel eingenommen werden.
- **Um 18.00 Uhr** füllen Sie 150 ml kaltes Wasser in ein Glas. Geben Sie einen Beutel Picoprep ins Wasser hinzu. Rühren Sie das Pulver 2 bis 3 Minuten um. Die Lösung kann sich leicht erwärmen. Lassen Sie die Flüssigkeit einige Minuten abkühlen, dann trinken!
- **Anschließend 30 Minuten warten (wichtig!)**, dann beginnen Sie über einen Zeitraum von 2-3 Stunden insgesamt 2 -3 Liter Flüssigkeit (siehe **erlaubte Getränke**) portionsweise (250ml) alle 15 - 20 Minuten zu trinken. z.B. (18:30/18:50/19:10/19:30/19:50/20:10/20:30/20:50) das ist nur ein Vorschlag, der oft ausreicht: trinken Sie so viel Sie können, mehr ist immer besser
- Wann die Durchfälle beginnen, ist sehr individuell: 1-8 Stunden kann es dauern, trinken Sie einfach weiter so viel Sie können. **Bewegung in der Wohnung kann hilfreich sein.**

### Am Untersuchungstag:

- **4-5 Stunden vor der Untersuchung** nehmen Sie den **zweiten Beutel Picoprep** ein, wie oben um 18:00 Uhr beschrieben ein: d.h. bei 8 Uhr Terminen spätestens ab 4 Uhr morgens und 9 Uhr Terminen spätestens 5 Uhr morgens. Es ist nicht ungewöhnlich, dass nach der 2. Einnahme Übelkeit sich entwickelt, dann 15 min nichts trinken  
**Wichtig: Bitte 1 Stunde bevor Sie außer Haus gehen nichts mehr trinken!**



**Wichtig:** Sie haben ausreichend getrunken, wenn die Stuhlflüssigkeit aussieht wie heller Kamillentee, ohne Stuhlflocken! Versuchen Sie es bitte, wenn Sie es nicht schaffen, kommen Sie unbedingt trotzdem

### Kein Frühstück, keinen Kaffee, nicht Rauchen.

Kleiden Sie sich zur Untersuchung bequem. Sie erhalten von uns eine kurze Untersuchungshose, die Sie selbst an und ausziehen

**Medikamente:** Bitte nehmen Sie die Medikamente am Morgen mit einem Schluck Wasser ein, außer Blutverdünner, Wassertabletten und Antidiabetika.

### **Nach der Untersuchung:**

Aufgrund der Schlafmedikation sind Sie **12 Stunden lang nicht verkehrstüchtig** (Auto, Fahrrad, Motorrad, elektrischer Roller etc.). Daher bitten wir Sie, mit einem öffentlichen Verkehrsmittel zu kommen und mit dem Taxi abzufahren oder sich von einer Begleitperson fahren und abholen zu lassen. Alles zusammen dauert es ca 90 min bis Sie wieder abgeholt werden können.

**Nehmen Sie bei Fragen oder Problemen direkt mit uns Kontakt auf (02381-9871212). Seien Sie am Untersuchungstag telefonisch erreichbar.**

Wir wünschen Ihnen eine gute Vorbereitung auf die Untersuchung und natürlich auch ein gutes Untersuchungsergebnis.

Ihre Ärzte vom Ärztezentrum Hamm Norden