



Einnahmeanweisung PICOPREP® - EASY -

Empfohlene Umstellung der Ernährung 5 Tage vor der Darmspiegelung („Coloskopie“):

- **Keine** Brot-/Brötchensorten mit sichtbaren Kernen (z.B. Vollkorn oder Mehrkorn) – eher Mischbrot / Graubrot oder Weißbrot. **Kein Müsli.**
- **Keine** Tomaten, keine Paprika, kein Spinat, keine Kiwis, keine Trauben.
- **Keine** Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Mais oder Bohnen. **Keine Nüsse.**
- An **allen** Tagen mindestens 2 l trinken (z.B. Wasser / Mineralwasser / Apfelsaftschorle / Tee / Kaffee / alkoholfreies Bier).
- Nehmen Sie bitte **keine** Eisenpräparate ein; diese verhärteten den Stuhl.
- **Am Tag vor der Darmspiegelung:** mittags eine leichte Kost z.B. eine Suppe mit wenigen Nudeln oder eine klare heiße Brühe.
- **15:00 Uhr, spätestens 16:00 Uhr:** 1 Glas Wasser (150 – 200 ml) oder Apfelsaftschorle mit einem Pulverbeutel PICOPREP auflösen und trinken – bei Bedarf mit einem Eiswürfel - ab jetzt bitte sich in der Nähe einer Toilette aufhalten.
- **Am Tage der Untersuchung:** 4 Stunden vorher: 2. Glas Wasser mit einem Beutel PICOPREP-Pulver auflösen und mindestens 2 l Flüssigkeit (s.o.) trinken, sodass der Darm eine möglichst klare, gelbe Flüssigkeit ausscheidet - Stuhlflocken stellen kein Problem dar, diese werden bei der Darmspiegelung abgesaugt. Falls der Stuhlgang noch breiig sein sollte, vor der Untersuchung noch mindestens 300 – 500 ml zusätzlich Flüssigkeit trinken.
Falls Ihr Darm weiterhin breiigen Stuhlgang ausscheiden sollte, kommen Sie bitte ca. 30 Minuten vor Ihrer Untersuchung in die Praxis – dann wird noch ein Darmeinlauf durchgeführt werden, um Ihren Darm möglichst optimal vorzubereiten.