

# VASTAGBÉLTÜKRÖZÉS (KOLONOSZKÓPIA) ELŐKÉSZÍTÉSE

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

## A VIZSGÁLAT

### GÉLJA:

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 NAPPA KORÁBBAN KEZDJÜK EL AZ ÉTRENDI VÁLTOZTATÁSOKAT?

1. a vastagbéltükrözést megelőző 2–4 napon **rostszegény**,
2. a vizsgálat előtti nap **rostmentes**, **folyékony étrend** javasolt<sup>1,2</sup>

*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

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

# A FELKÉSZÜLÉS LÉPÉSEI

## A VIZSGÁLAT IDŐPONTJA:

### 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 lezsírozott húsleves (csak a lé!), bő folyadékfogyasztás (0,5–1 l)



#### 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 pezseghet, 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**



#### 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 lezsírozott húsleves (csak a lé!), bő folyadékfogyasztás (0,5–1 l)



#### 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**



#### 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**

## MI FOGYASZTHATÓ A ROSTMENTES FOLYÉKONY ÉTREND ALATT?



**víz**, ásványvíz



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



**kávé**, DE! tej, tejszín, tejpör nélkül!



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



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



**rostmentes, tejtermékmentes iható 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 vérrel, vagy elfedhetik a nyálkahártya részleteit

## MIKOR SIKERES A BÉLTISZTÍTÁS?



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



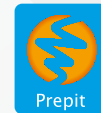
Világos narancsos, majdnem tiszta: **Még mindig nem megfelelő.**



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** (vényomás-, szívgyógyszereit) **vegye be!** Ha véralvadásgátló gyógyszert, vérhígító vagy cukorbetegség miatt gyógyszert szed, vagy inzulinos cukorbeteg, kérje ki szakorvosa, vizsgálóorvosa vagy diétetikusa tanácsát! Vesebetegség esetén mindenképp tájékoztassa az orvosát!

## FONTOS!

- **A vizsgálatra könnyű ruhában érkezzen** (papucsot, törülközőt, váltó fehérneműt hozzon magával)!
- **A vizsgálat után csak kísérővel távozzat, ezért hozzátartozót, kísérőt hozzon magával!**