



# DIE OPTIMALE VORBEREITUNG auf die Darmspiegelung

## WARUM DIESE INFORMATION?

Ihre Ärztin/Ihr Arzt hat Ihnen eine Darmspiegelung empfohlen. Möglicherweise wollen Sie diese Untersuchung im Rahmen einer Darmkrebsvorsorge durchführen lassen oder weil Sie konkrete Beschwerden haben.

Für die endoskopische Untersuchung des Dickdarms, auch Darmspiegelung oder Koloskopie genannt, muss der Darm absolut sauber sein.

Wir möchten Ihnen Hilfestellungen geben, damit Sie die notwendige Darmreinigung einfach, schonend und wirksam durchführen können.

Sie finden außerdem allgemeine Empfehlungen, was Sie wann essen und trinken sollten und worauf Sie vor der Untersuchung besser verzichten.

### Sauberer Darm = gute Sicht

Nur wenn der Darm sauber ist, hat die Ärztin/der Arzt während der Untersuchung eine optimale Sicht und kann mögliche Gewebeveränderungen im Darm entdecken.

Falls Sie Fragen haben, kontaktieren Sie bitte Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

## WAS IST EINE DARMSPIEGELUNG?

Eine Darmspiegelung ist die endoskopische Untersuchung des Dickdarms.

Für die Untersuchung wird ein flexibler Schlauch, das Endoskop, vom Anus eingeführt und vorsichtig durch den gesamten Dickdarm geschoben. An seiner Spitze befindet sich neben einer kleinen Kamera eine Lichtquelle. So kann die Ärztin/der Arzt den Darm ausleuchten und sich auf einem Bildschirm anschauen, wie der Darm von innen aussieht.



Zunächst wird das Endoskop bis zum Ende des Dickdarms vorgeschoben. Erst beim Zurückziehen, betrachtet die Ärztin/der Arzt aufmerksam die Innenwand des Darms.

Durch das Endoskop kann die Ärztin/der Arzt kleine Instrumente wie z. B. eine Zange in den Darm einführen, mit deren Hilfe Polypen entfernt und Gewebeproben entnommen werden können.

Die Untersuchung wird meistens unter einer kleinen Narkose durchgeführt und ist nicht schmerzhaft. Die Koloskopie dauert in der Regel etwa 20 bis 30 Minuten.

## WARUM IST EIN SAUBERER DARMS SO WICHTIG?

Bei einem sauberen Darm ist die Darminnenwand hellrosa glänzend. Gewebeveränderungen sind fast immer gut erkennbar.



Sauberer Darm = gute Sicht



Unsauberer Darm = schlechte Sicht

Nach einer gelungenen Darmreinigung ist der Darm so sauber wie auf der Abbildung oben links.

Ist der Darm sauber kann das Endoskop leichter bis zum Ende des Dickdarms vorgeschoben und dann die Darmschleimhaut optimal beurteilt werden.

Essensreste im Darm behindern die Sicht während der Untersuchung, daher ist eine sorgfältige Darmreinigung für die Qualität der Darmspiegelung sinnvoll und notwendig.



## DIE DARMREINIGUNG

Zur Vorbereitung auf die Untersuchung erhalten Sie von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt:

- eine ausführliche Information über die Untersuchung,
- individuelle Anweisungen für die Vorbereitung,
- ein Darmreinigungsmittel wie z. B. PICOPREP®,
- Hinweise zur Ernährung und zum Trinken.

Bitte halten Sie sich möglichst genau an die Empfehlungen Ihrer Ärztin/Ihres Arztes. Falls Sie hierzu Fragen haben oder unsicher sind, rufen Sie bitte in Ihrer ärztlichen Praxis an.

### Reichlich trinken spült und reinigt

Neben einem wirksamen, wohlschmeckenden Darmreinigungspräparat ist es wichtig, dass Sie viel trinken. Ohne ausreichend Flüssigkeit kann der Darm nicht sauber werden.

Der Darm ist beim erwachsenen Menschen etwa 8 Meter lang und hat eine Oberfläche von etwa 400-500 m<sup>2</sup>. Das entspricht etwa der Fläche von 1.000 Handtüchern.

Das macht deutlich, wie notwendig es ist, genügend zu trinken, um den ganzen Darm absolut sauber zu spülen.



## DARMREINIGUNG & TRINKEN

Wünschenswert ist es, wenn Sie am Tag vor der Untersuchung möglichst viel trinken. Alle hellen und klaren Getränke sind erlaubt, z. B. Wasser, Apfelsaftschorle oder klare isotonische Sportgetränke. Trinken Sie nicht ausschließlich Wasser.

Verzichten Sie auf dunkle und trübe Getränke wie z. B. rote oder trübe Fruchtsäfte. Diese Getränke können die Sicht im Darm erschweren.



### Was ist eine klare Flüssigkeit?

Um zu verdeutlichen, worin der Unterschied zwischen einer klaren und einer nicht klaren Flüssigkeit liegt, hier ein Beispiel:



Die Zeitung ist nicht lesbar.

**Nicht trinken.**

Die Buchstaben sind nicht lesbar.

**Nicht trinken.**

Die Buchstaben sind lesbar. Also:

**Trinken erlaubt.**



## CHECKLISTE

Habe diesen Flyer aufmerksam gelesen.	<input type="checkbox"/>
Habe mit der Ärztin/dem Arzt besprochen, wie ich die Medikamente, die ich regelmäßig brauche, einnehmen soll.	<input type="checkbox"/>
Habe von der Ärztin/von dem Arzt mein Darmreinigungsmittel erhalten.	<input type="checkbox"/>
<b>Fünf Tage vor der Darmspiegelung</b>	
Keine Mahlzeiten mit Körnern essen.	<input type="checkbox"/>
<b>Drei Tage vor der Darmspiegelung</b>	
Keinen Salat, Paprika, Spinat usw. essen.	<input type="checkbox"/>
<b>Einen Tag vor der Untersuchung</b>	
Diät laut Anweisung der Ärztin/des Arztes.	<input type="checkbox"/>
Spätestens ab Mittag nichts mehr essen.	<input type="checkbox"/>
Nur klare Flüssigkeiten trinken.	<input type="checkbox"/>
Darmreinigung laut ärztlicher Angabe durchführen.	<input type="checkbox"/>
Viel und regelmäßig trinken.	<input type="checkbox"/>
<b>Am Tag der Untersuchung</b>	
Nur klare Flüssigkeiten trinken.	<input type="checkbox"/>
Wenn der Darm nicht zufriedenstellend sauber ist, in der ärztlichen Praxis anrufen.	<input type="checkbox"/>



# DIE OPTIMALE VORBEREITUNG auf die Darmspiegelung

## FÜNF TAGE VOR DER UNTERSUCHUNG

In der Woche vor der Darmspiegelung können Sie fast normal essen. Allerdings sollten Sie auf Mahlzeiten mit kleinen Körnern wie z. B. Müsli, Körnerbrot oder Körnerbrötchen, Tomaten, Weintrauben, Kiwi oder Gurken verzichten.

### Medikamente

Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen wie z. B. zur Blutverdünnung, sollten Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen, ob und wie diese in der Woche vor der Darmspiegelung weiter einzunehmen sind.

### Eisenpräparate

Eisenpräparate können die Sicht im Darm erschweren. Bitte besprechen Sie die Einnahme dieser Präparate mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

## DREI TAGE VOR DER UNTERSUCHUNG

Drei Tage vor der Darmspiegelung sollten Sie keine Lebensmittel mehr essen, die die gute Sicht bei der Darmspiegelung beeinträchtigen können.

Zu diesen Lebensmitteln gehören Blattsalate, Paprika, Pilze, Zwiebeln und Spinat.

### Leichte Kost und viel trinken

Wenn Sie jetzt nur leichte Kost zu sich nehmen, wie z. B. Teigwaren, die nicht aus Vollkornmehl hergestellt sind, Reis, Kartoffeln oder Brot, und schon damit anfangen, reichlich zu trinken, sind Sie gut auf die bevorstehende Untersuchung vorbereitet.

### Gute Vorbereitung macht den Darm einfach sauber

Nehmen Sie sich Zeit und bereiten Sie sich auf die Intensivreinigung Ihres Darms vor. Besorgen Sie sich schon jetzt eine Auswahl an schmackhaften Getränken, damit es Ihnen leicht fällt, die notwendige Menge an Flüssigkeit zu trinken.

## DER TAG VOR DER UNTERSUCHUNG

### Frühstück

Am Tag vor der Darmspiegelung können Sie ein leichtes Frühstück einnehmen – aber bitte ohne Vollkornprodukte.



### Mittagessen

Zu Mittag können Sie eine klare Brühe ohne Einlage, Nudeln oder Kräuter zu sich nehmen.

### Kein Abendessen

Auf das Abendessen heute sollten Sie verzichten und bis zur Untersuchung nichts mehr essen.

### Die Darmreinigung

Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird Ihnen mitteilen, wie und wann Sie Ihr Darmreinigungspräparat einnehmen sollen.

Nach der Einnahme des Darmreinigungspräparates sollten Sie reichlich Flüssigkeit trinken.

Bitte befolgen Sie auch hier die Anweisungen Ihrer Ärztin/Ihres Arztes.

## DER TAG DER UNTERSUCHUNG

Am Tag der Untersuchung sollten Sie bis zur Untersuchung nichts mehr essen und nur klare und helle Flüssigkeiten trinken.

Einige Stunden vor der Untersuchung sollten Sie allerdings mit dem Trinken aufhören. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird Ihnen mitteilen, bis wann Sie trinken dürfen.

Wenn alles gut geklappt hat, ist Ihr Darm schon einige Stunden vor der Untersuchung sauber. Das erkennen Sie daran, dass Sie nur noch klare helle Flüssigkeit ohne Feststoffe ausscheiden.

### Wann ist die Darmreinigung erfolgreich?

Nach einer erfolgreichen Darmreinigung sollte der Stuhl flüssig, hell und klar und ohne feste Bestandteile sein – so wie Urin. Sind noch kleine Bröckchen zu sehen oder ist der Stuhl noch braun, ist die Darmreinigung noch nicht abgeschlossen.



Zu dunkel und zu trüb.  
Nicht O.K.



Hell orange und fast klar.  
Noch nicht O.K.



Gelb und klar.  
Prima so. Geschafft!

**FERRING**

ARZNEIMITTEL

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie in Ihrer ärztlichen Praxis oder Apotheke.

FERRING Arzneimittel GmbH  
Fabrikstraße 7, 24103 Kiel  
Tel.: 0431 5852-0, Fax: 0431 5852-74  
E-Mail: info-service@ferring.de

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet auf der Seite [www.picoprep.de](http://www.picoprep.de)



MAGNESIUMCITRAT + NATRIUMPICOSULFAT

**PICOPREP®**  
Angenehm. Verträglich. Sauber.

Praxisstempel