Darmvorbereitung für die Darmspiegelung

BEI ERHALT SOFORT LESEN

Warum die Vorbereitung so wichtig ist

Nur ein vollständig sauberer Darm erlaubt eine sichere und aussagekräftige Koloskopie. Bleiben Stuhlreste zurück, können kleine Polypen übersehen werden – im schlimmsten Fall muss die Untersuchung wiederholt werden.

Die meisten Fragen sind hier beantwortet. Bei Unklarheiten nach dem Lesen rufen Sie uns gerne an.

Ihr Termin	Erscheinen Sie 10 Minuten vor dem genannten Termin
Datum	
Uhrzeit	

Ihr Zeitplan auf einen Blick

Wann	Was Sie tun
7 Tage vorher	Eisentabletten absetzen. Blutverdünner und Diabetes-Medikamente mit uns besprechen (siehe «Medikamente»). **GLP-1-Agonisten (z. B. Ozempic, Wegovy, Mounjaro) pausieren.** Picoprep in der Apotheke abholen. Evtl. Begleitperson für den Heimweg organisieren.
3 Tage vorher	Ballaststoffarme Kost beginnen: keine Körner, Kerne, Vollkorn, Rohkost, Hülsenfrüchte (siehe Tabelle).
Tag vor der Untersuchung	Leichtes Frühstück und leichtes Mittagessen (ballaststoffarm) **bis 12 Uhr**. Danach **nichts Festes mehr essen**, nur noch klare Flüssigkeiten. **Ca. 18 Uhr: 1. Beutel Picoprep.**
Untersuchungstag	Kein Frühstück. **2. Beutel Picoprep 4–6 Stunden vor dem Termin.** Klare Flüssigkeiten bis **2 Stunden vor dem Termin**, danach nichts mehr trinken.

Was darf ich in den letzten 3 Tagen essen?

Ballaststoffe bleiben im Darm liegen und verdecken die Schleimhaut. Deshalb gilt ab 3 Tagen vor der Untersuchung **ballaststoffarme Kost** damit der Darm sauber wird.

Lebensmittelgruppe	✓ Erlaubt (ballaststoffarm)	× Strikt meiden (ballaststoffreich)
Brot & Getreide	Weissbrot, Zopf, Toast, Zwieback, weisse Brötchen, Cornflakes ohne Zusätze	Vollkorn-, Mehrkorn-, Ruch- und Körnerbrot, Müesli, Haferflocken, Leinsamen, Chiasamen
Beilagen	Weisser Reis, Teigwaren (nicht Vollkorn), Kartoffeln ohne Schale, Kartoffelstock	Vollkornreis, Vollkornteigwaren, Hirse, Quinoa, Bulgur
Gemüse	Gut gekochte, geschälte Rüebli, Zucchetti ohne Schale, Kürbis, passierte Suppen ohne Stücke	Rohkost, Salat, Kohl, Lauch, Zwiebeln, Peperoni, Tomaten mit Haut und Kernen, Mais, Pilze
Hülsenfrüchte	–	Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen

Lebensmittelgruppe	✓ Erlaubt (ballaststoffarm)	× Strikt meiden (ballaststoffreich)
Früchte	Geschälte Banane, Apfelmus, Kompott ohne Kerne	Beeren, Trauben, Kiwi, Feigen, Orangen, Dörrobst, alle Früchte mit Kernen oder Schale
Fleisch & Fisch	Mageres Poulet, Truthahn, Kalb, Fisch, Schinken	Stark gewürztes, paniertes oder sehr fettes Fleisch
Milch & Eier	Joghurt nature, Quark, Hüttenkäse, milder Käse, Eier	Joghurt mit Früchten, Körnern oder Müesli
Süsses & Fette	Butter, Honig, Gelee ohne Kerne, Biskuits ohne Körner	Konfitüre mit Kernen, Nüsse, Mandeln, Schokolade mit Nüssen
Getränke	Wasser, Tee, Kaffee, klare Bouillon	Säfte mit Fruchtfleisch, Smoothies

Klare Flüssigkeiten (ab dem Vortag 12 Uhr)

Erlaubt: Wasser, Mineralwasser, heller Tee, Kaffee ohne Milch, klare Bouillon (ohne Einlage), Apfelsaft ohne Fruchtfleisch, isotonische Getränke, helle Sirupe.

Nicht erlaubt: Milch, Säfte mit Fruchtfleisch, rote oder violette Getränke (z. B. Randensaft, Johannisbeersirup), Alkohol, Suppen mit Einlage.

So nehmen Sie Picoprep ein

Die Packung enthält 2 Beutel. Sie nehmen einen am Vorabend und einen am Untersuchungstag. Die Wirkung beginnt meist innerhalb von 1–3 Stunden – bleiben Sie in der Nähe einer Toilette.

1. Beutel – Vorabend, ca. 18 Uhr

1. Inhalt eines Beutels in einer Tasse mit ca. **150 ml kaltem Wasser** auflösen und 2–3 Minuten umrühren. Wird die Lösung warm, kurz abkühlen lassen.
2. Lösung trinken.
3. Danach über mehrere Stunden verteilt **mindestens 5 Gläser à 250 ml (1,25 Liter)** klare Flüssigkeit trinken – nicht nur Wasser, sondern abwechselnd auch Tee, Bouillon oder Apfelsaft.

2. Beutel – Untersuchungstag, 4–6 Stunden vor dem Termin

1. Zubereitung wie beim 1. Beutel.
2. Lösung trinken.
3. Danach **mindestens 3 Gläser à 250 ml (0,75 Liter)** klare Flüssigkeit trinken.
4. **Ab 2 Stunden vor dem Termin nichts mehr trinken** (wegen der Sedation).

Woran erkenne ich, dass der Darm sauber ist? Der Stuhl ist am Schluss flüssig, klar bis hellgelb und ohne feste Bestandteile – ähnlich wie Urin oder Kamillentee.

Tipps: Gekühlt schmeckt die Lösung besser.

Medikamente

Ihre üblichen Medikamente nehmen Sie grundsätzlich weiter. Ausnahmen:

Medikament	Was tun?
Blutverdünner (z. B. Xarelto, Eliquis, Lixiana, Pradaxa, Marcoumar, Sintrom, Clopidogrel/Plavix, Efient, Brilique)	**Nicht selbst absetzen!** Bitte spätestens 7 Tage vorher mit uns oder Ihrem Hausarzt besprechen. Aspirin cardio darf in der Regel weiter genommen werden.
GLP-1-Agonisten (z. B. Ozempic, Wegovy, Mounjaro)	**1 Woche vor der Untersuchung pausieren.** Wenn Sie das Medikament wegen Diabetes erhalten, besprechen Sie die Pause bitte mit uns.
Diabetes-Medikamente / Insulin	Wegen der Nüchternheit Dosis anpassen – bitte vorher mit uns besprechen.
Eisentabletten	7 Tage vorher absetzen (färben den Stuhl schwarz und stören die Sicht).
Antibabypille, Antibiotika, Antiepileptika, Digoxin	Mindestens 2 Stunden vor und frühestens 6 Stunden nach Picoprep einnehmen. Die Pille kann bis zum nächsten Zyklus unsicher sein – zusätzlich verhüten.

Sedation («Schlafspritze») und Heimweg

Die meisten Patientinnen und Patienten erhalten für die Untersuchung ein kurz wirkendes Schlafmittel. Danach sind Reaktionsfähigkeit und Urteilsvermögen für mehrere Stunden eingeschränkt – auch wenn Sie sich fit fühlen.

Für den Rest des Untersuchungstages gilt:

- **Kein Auto, kein Motorrad, kein Velo, kein E-Bike, kein Trottinett fahren. Es wäre besser, wenn Sie abgeholt werden.** Allerdings sind auch Bus, Zug oder Taxi möglich.
- Keine Maschinen bedienen, keine wichtigen Entscheidungen treffen, keine Verträge unterschreiben.
- Kein Alkohol.

Ab dem nächsten Tag dürfen Sie wieder Auto fahren und normal arbeiten.

Nach der Untersuchung dürfen Sie normal essen. Leichte Blähungen sind harmlos und verschwinden rasch.

Häufige Fragen

Darf ich am Vortag noch Kaffee trinken? Ja, schwarz und ohne Milch – bis 2 Stunden vor dem Termin.

Darf ich Kaugummi kauen oder rauchen? Am Untersuchungstag bitte nicht mehr ab 2 Stunden vor dem Termin.

Mir ist übel geworden / ich habe erbrochen. Pause von 30–60 Minuten machen, dann langsam weitertrinken. Ist ein ganzer Beutel erbrochen worden, rufen Sie uns an.

Die Abführwirkung setzt nach 3 Stunden noch nicht ein. Weiter klar trinken und sich bewegen. Den 2. Beutel trotzdem wie geplant einnehmen.

Der Stuhl ist am Morgen noch braun oder trüb. Weiter klar trinken bis 2 Stunden vor dem Termin und uns bei Ankunft informieren.

Ich habe meine Periode. Kein Problem, die Untersuchung kann stattfinden.

Wann darf ich wieder essen? Direkt nach der Untersuchung, sobald Sie wach sind.

Wann bekomme ich das Resultat? Den Befund besprechen wir direkt nach der Untersuchung. Gewebeproben (Histologie) folgen nach ca. 1 Woche.

Wann sofort anrufen bzw. den Notfall aufsuchen? Bei starken Bauchschmerzen, Fieber, Schwindel, Herzrasen oder mehr als einem Esslöffel Blut im Stuhl – vor oder nach der Untersuchung.

Checkliste für den Untersuchungstag

- ☐ Beide Beutel Picoprep eingenommen, genug getrunken
- ☐ Seit 2 Stunden nichts mehr getrunken
- ☐ Begleitperson oder Heimweg ohne eigenes Fahrzeug organisiert
- ☐ Medikamentenliste und Versichertenkarte dabei
- ☐ Bequeme Kleidung, keinen Schmuck

Kontakt

Praxis am Bahnhof · Telefon: 056 633 77 18 · Erreichbar: Mo–Fr 8.00–11.30 und 13.30–16.00 Uhr

Bitte rufen Sie erst an, wenn Ihre Frage auf diesem Blatt nicht beantwortet ist. Bei medizinischen Notfällen ausserhalb der Öffnungszeiten: **Notfallnummer 144**.