

Anleitung zur Darmvorbereitung mit Picoprep®

So bereiten Sie sich richtig vor

Für eine optimale Beurteilung des Darms während der Darmspiegelung ist ein sauberer und vollständig entleerter Darm entscheidend. Eine ungenügende Darmvorbereitung kann dazu führen, dass die Untersuchung wiederholt werden muss.

Die Vorbereitung gilt als erfolgreich, wenn Ihr Stuhlgang klar ist, wie **«Kamillentee»** und **keine festen Bestandteile mehr enthält**.

Bitte lesen Sie diese Anleitung aufmerksam durch und halten Sie sich genau an die Empfehlungen.

3 Tage vor der Untersuchung: Ernährung anpassen

Vermeiden Sie Lebensmittel mit Kernen, Körnern oder ballaststoffreicher Kost



Was darf ich nicht essen

Körner, Kerne, ballaststoffreiche Kost

- ✗ Vollkornprodukte, Nüsse, Samen
- ✗ Gemüse, Salat, Pilze
- ✗ Früchte mit Kernen und Schale (Beeren, Trauben, Kiwi etc.)



Was darf ich essen

Leichte, faserarme Kost

- ✓ Reis, Pasta (nicht Vollkorn), Kartoffeln ohne Schale
- ✓ Weissbrot, Toast, Zwieback
- ✓ Fisch, Geflügel, Tofu
- ✓ Milchprodukte (Butter, Käse, Joghurt), Eier
- ✓ Bananen, Apfelmus

Am Tag vor der Untersuchung

Bis zum Mittag dürfen Sie noch leichte, faserarme Kost zu sich nehmen.
Es ist nicht notwendig/sinnvoll, am Tag vor der Untersuchung bereits zu fasten.

- **Frühstück:** leicht/faserarm (✓ Liste oben)
- **Mittagessen** bis spätestens 12 Uhr: leicht/faserarm (✓ Liste oben)
- **Ab 14 Uhr: keine feste Nahrung mehr, nur noch klare Flüssigkeiten trinken**
 - ✓ Wasser, Sirup, klarer Apfelsaft, heller Tee, Kaffee ohne Milch, klare Bouillon, Wasserglace
 - ✗ Gefärbte Getränke (z.B. dunkler Früchtetee/Schwarztee), Getränke mit Fruchtfleisch, Milch, Alkohol
- **Um 17 Uhr:** 2 Tabletten Dulcolax einnehmen

Zubereitung und Einnahme von Picoprep®

Am Tag vor der Untersuchung

Um 17 Uhr



Ein Glas mit 150 ml kaltem Wasser füllen.



Den Inhalt eines Beutels in das Glas geben.



2 - 3 Minuten rühren, danach die Lösung trinken.
30 min warten.



Danach über mehrere Stunden verteilt mind. 5 x 250 ml klare Flüssigkeit ohne Kohlensäure trinken.

Nach Einnahme der 1. Portion tritt nach 1-3 Stunden Durchfall von 2-6 Stunden Dauer ein

Am Untersuchungstag

Uhrzeit abhängig vom Untersuchungszeitpunkt



Ein Glas mit 150 ml kaltem Wasser füllen.



Den Inhalt eines Beutels in das Glas geben.



2 - 3 Minuten rühren, danach die Lösung trinken.
30 min warten.



Danach über mehrere Stunden verteilt mind. 5 x 250 ml klare Flüssigkeit ohne Kohlensäure trinken.

Tipps und Hinweise

- Falls sich die Lösung nach dem Mischen erwärmt, abkühlen lassen oder einen Eiswürfel dazugeben
- **Trinken Sie nicht ausschliesslich Wasser.** Kombinieren Sie mit z.B. Apfelsaft, Sirup, klarer Bouillon oder klaren isotonischen Sportgetränken.
- Zur Vorbeugung von Reizungen am After können Sie eine fettende oder zinkhaltige Salbe auftragen.
- Medikamente sollten 3 Stunden vor der ersten Dosis Picoprep oder nach der Untersuchung eingenommen werden.
- Blutverdünner wie Marcoumar, Eliquis, Xarelto, Pradaxa oder Lixiana müssen vor der Darmspiegelung in der Regel pausiert werden. Bitte informieren Sie uns oder besprechen Sie dies mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt.
- Aspirin Cardio muss nicht abgesetzt werden.