**Udrensning af tarmen med Picoprep og Toilax**

Du skal have foretaget en koloskopi. For at opnå det bedst mulige resultat er det vigtigt, at tarmen er helt ren. Dette opnås, hvis du følger nedenstående instruktioner. **Det er vigtigt, at du følger disse instruktioner og ikke dem fra æsken.**

**Hvis du har en alvorligt nedsat nyrefunktion, skal du kontakte os.**

**Hvis du har diabetes**: Eventuel ændring i medicin, som følge af nedenstående diæt, skal drøftes med egen læge.

**3 DØGN FØR UNDERSØGELSEN**

Du må ikke spise brød med kerner, fuldkornsprodukter, frisk frugt eller grøntsager, hørfrø eller lignende.

Du skal undgå alle former for mælkeprodukter (inkl. plantebaserede), og du må ikke spise jerntabletter.

Det er bedst, hvis du spiser en let kost og dagligt drikker 2-3 liter væske. Se eksempler på bagsiden.

**2 DAGE FØR UNDERSØGELSEN**

* **Kl. 18.00 Tag 2 Toilax tabletter (afføringsmiddel)**

**DAGEN FØR UNDERSØGELSEN**

* **Kl. 08.00 Tag 2 Toilax tabletter**

Til morgenmad og frokost må du kun spise de fødevarer, der er beskrevet i de følgende eksempler:

*Til morgenmad:*

* Kogt æg
* Hvidt toastbrød uden kerner med skrabet smør
* Kaffe eller te (uden mælk)

*Til frokost (skal spises* ***senest kl. 12****):*

* Kogt/grillet hvid fisk eller kyllingekød
* Kogte kartofler uden skræl, hvide ris eller hvid pasta
* Hvidt toastbrød

**Efter frokost må du kun drikke klare væsker**. Drik gerne forskellige væsker fordelt over flere timer, fx æblejuice/appelsinjuice (uden frugtkød), kaffe/te (uden mælk), saft, sodavand eller sodavandsis (gerne sukkerholdig), klar suppe uden fyld (fx bouillon, må *ikke* legeres). Der må ikke indtages røde væsker eller mælkeprodukter.

* Kl. 14.00 Tag det første brev Picoprep og drik 1½ liter klare væsker
* Kl. 18.00 Tag det andet brev Picoprep og drik 1½ liter klare væsker

**PÅ UNDERSØGELSESDAGEN**

Du må fortsat **intet spise** på undersøgelsesdagen.

Du må gerne drikke vand og klare væsker indtil **2 timer før undersøgelsen**. Herefter må du ikke indtage noget som helst.

**Vend →**

****

**SÅDAN BLANDES PICOPREP**

1. Tag et glas vand med 1,5 dl koldt vand.
2. Hæld pulveret fra ét brev i vandet.
3. Rør blandingen i 2-3 minutter.

Når det ikke længere bruser, er blandingen færdig.

Drik blandingen, helst indenfor 15 minutter.

1. **Drik minimum 1½ liter klare væsker** i løbet af de næste 2-4 timer.

*Medicinen begynder at virke 1-3 timer, efter du har taget den. Sørg for at være i nærheden af et toilet.*

|  |
| --- |
| **SKÅNEKOST – EKSEMPLER** **Du må gerne indtage**:* Hvidt brød uden kerner (fx hvidt toastbrød).
* Hvide ris, hvid pasta, kartofler uden skræl.
* Kogt/grillet kylling uden skind.
* Kogt/grillet hvid fisk uden skind.
* Tofu.
* Æg.
* Gennemkogte og moste/blendede grøntsager, som i øvrigt ikke er trævlede, har skræl/hinder eller kerner/frø. Du kan fx lave en suppe af kogte grøntsager, som derefter moses og sies til en klar suppe (evt. tilsat bouillon). Kogte gulerødder er også OK.
* Skrællet og udhulet agurk.
* Kyllingebrystpålæg.
* Honning.

**Du må IKKE indtage**: * Fuldkornsprodukter, kerner, brune eller vilde ris, havregryn, granola, quinoa, bulgur, perlebyg, frø (fx sesamfrø, hørfrø, birkes).
* Bønner, linser, kikærter.
* Rødt kød, bøffer eller lign.
* Fed fisk (fx laks, tun).
* Rå frugt og grøntsager.
* Frugt og grønt med frø, skræl eller hinder.
* Bær, løg, porre, broccoli, kål og salat.
* Mælkeprodukter inkl. plantebaserede, herunder mælk, smør, fløde, yoghurt/skyr, cremefraiche, ost osv.
* Proteindrikke.
* Syltetøj, nutella, peanutbutter.
* Chips, chokolade, popcorn, nødder og lign.
 |