

## Diätologie

### Vorbereitung für Coloskopie

#### Lebensmittel-Empfehlung 2 bis 3 Tage vor einer Coloskopie

| günstig   | ungünstig  |
|---|--|
| <b>Zubereitungsmethoden</b><br>kochen, dünsten, leicht anbraten, im Backrohr garen  | <b>Zubereitungsmethoden</b><br>frittieren, stark anbraten, grillen   |
| <b>Obst und Gemüse</b><br>Apfelpotpott, Apfelmus, Birnenkompott, Mangomus, passierte Erdbeermarmelade, passierte Marillenmarmelade; gekochtes Gemüse: Karotten, gelbe Rüben, Pastinake, Kürbis, Sellerie, Zucchini                | <b>Obst und Gemüse</b><br>Kernhaltige, faserreiche Obstsorten wie Himbeeren, Erdbeeren, Kiwi, Weintrauben, Ananas, Rhabarber, Zitrusfrüchte; rohes Gemüse, kernhaltige, faserreiche Gemüsesorten wie Blattsalate, Blattspinat, Fenchel, Tomate, Gurke, Zwiebel, Knoblauch, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse |
| <b>Milch und Milchprodukte</b><br>Milch 3,5%, Buttermilch, Sauermilch, Naturjoghurt, Topfen, Vanillepudding (selbst gemacht), Frischkäseaufstrich natur, Schnittkäse wie Gauda, Butterkäse, Tilsitter                             | <b>Milch und Milchprodukte</b><br>Joghurt mit Frucht- oder Müslizusatz, Aufstriche mit Kräutern oder rohem Gemüse, Käse mit Gewürzzusatz wie Pfefferkörnern  |
| <b>Fleisch und Fisch</b><br>Hühnerfleisch, Putenfleisch, Lammfleisch, mageres Rinderfaschiertes, magere Wurstsorten wie Krakauer, Schinken ohne Fettrand, Geflügelschinken, Rindersaftschinken; Dorsch, Forelle, Zander, Seelachs | <b>Fleisch und Fisch</b><br>geräuchertes Fleisch, paniertes Fleisch, Rohwürste wie Salami, Kantwurst, Speck, Rohschinken, Leberkäse, Streichwurst; Konserven, geräucherter Fisch   |
| <b>Getreide und Beilagen</b><br>Weißbrot, Semmel, Baguette, Laugenstange, Toastbrot, Brioche ohne Rosinen, Mürbes Kipferl; Kartoffeln, Kartoffelpüree   | <b>Getreide und Beilagen</b><br>Vollkornbrot, Brot mit Körnern und/oder Samen (Mohnweckerl), Vollkorntoast; Pommes Frites, Vollkornnudeln, Naturreis, Polenta, Grieß, Müsli  |

## Diätologie

### Vorbereitung für Coloskopie

#### Mögliche Speisepläne 2 bis 3 Tage vor einer Coloskopie

|  |   |
|--|---|
| <b>Frühstück:</b><br>Brioche ohne Rosinen, Butter,<br>2 TL passierte Erdbeermarmelade                                  | <b>Frühstück:</b><br>2 Scheiben Toastbrot, Frischkäse natur,<br>Schinken                          |
| <b>Zwischenmahlzeit:</b><br>Naturjoghurt   | <b>Zwischenmahlzeit:</b><br>Apfelmus  |
| <b>Mittagessen:</b><br>Naturschnitzerl, Salzkartoffeln (keine Petersilie)<br>Gedünstetes Gemüse (Zucchini, gelbe Rübe) | <b>Mittagessen:</b><br>Dorschfilet, Kartoffelpüree<br>Gekochter Karottensalat (Essig-Öl Marinade) |
| <b>Zwischenmahlzeit:</b><br>Birnenkompott  | <b>Zwischenmahlzeit:</b><br>Vanillepudding  |
| <b>Abendessen:</b><br>Kürbiscremesuppe, Semmel   | <b>Abendessen:</b><br>Palatschinke, Marillenmarmelade fein passiert                               |

#### Mögliche Speisepläne am Tag vor einer Coloskopie

|   |   |
|---|---|
| <b>Frühstück:</b><br>2 Scheiben Toastbrot, Marmelade fein Passiert,<br>keine Butter | <b>Frühstück:</b><br>Naturjoghurt, Apfelmus     |
| <b>Mittagessen:</b><br>klare Suppe ohne Einlage                                     | <b>Mittagessen:</b><br>klare Suppe ohne Einlage |
| <b>Abendessen:</b><br>nüchtern  | <b>Abendessen:</b><br>nüchtern                  |