



internistenpraxis mainz

Dr. med. Matthias K. Schöpferl

Dr. med. Joachim Ziegler

Fachärzte für Innere Medizin und Gastroenterologie

Weißliliegasse 31 55116 Mainz

Tel.: 06131-222907 Fax.: 06131-236671

Infoblatt zu Darmvorbereitung und -Reinigung

Bitte beachten Sie, dass für eine optimale Vorbereitung die Reinigungswirkung des Abführmittels allein nicht ausreicht! Es ist erforderlich, dass Sie Ihre **Ernährung** umstellen und auf Ballaststoffe verzichten.

Sie sollten daher **5 Tage vor der Spiegelung** auf Mahlzeiten mit kleinen Körnern wie z.B. Müsli, Nüsse, Körnerbrot, Tomaten, Weintrauben, Kiwi oder Gurken verzichten. Lassen Sie auch Eisenpräparate weg!

Ab dem 3. Tag sollten Sie nur noch leicht verdauliche, ballaststoffarme Lebensmittel essen.

Essen Sie z.B.:

- Toast, Weißbrot, helle Brötchen ohne Körner z.B. mit süßem Aufstrich oder herzhaftem Belag, z.B. magere, milde Wurstsorten oder milden Käse.
- Kartoffelpüree, Salzkartoffeln, Pellkartoffeln
- Eierspeisen, z.B. Omelette oder Rührei
- Obstkompott, milde Obstsäfte
- Fettarmes Fleisch und fettarmer Fisch
- Fettarme Milchprodukte wie Buttermilch und Naturjoghurt
- Reichlich Flüssigkeit von ca. 2 Litern täglich

Verzichten Sie unbedingt auf: Blattsalate, Rohkost, Gemüse Paprika, Pilze, Spinat, Spargel, Erbsen, Bohnen, Mais, Linsen und Zwiebeln.

Am Vortag der Untersuchung:

Bitte nehmen Sie nur noch ein leichtes Frühstück, aber kein festes Mittagessen mehr zu sich. Ab 14 Uhr bis zu einer Stunde vor der Spiegelung dürfen Sie nur noch trinken, um die optimale Sauberkeit des Darmes und damit die Aussagekraft der Untersuchung nicht zu gefährden.

Die Abführmaßnahmen mit Moviprep®:

Als Abführmittel verwenden wir in der Regel MOVIPREP®, da aufgrund von Vergleichsuntersuchungen das Reinigungsergebnis hiermit am besten ist. Falls eine Unverträglichkeit vorliegt, werden wir Ihnen ein alternatives Präparat verordnen.



-2-

Für eine erfolgreiche Darmvorbereitung ist der richtige **Einnahmezeitpunkt** und die richtige **Durchführung** der Abführmaßnahmen mit MOVIPREP® von entscheidender Bedeutung.

Der richtige Einnahmezeitpunkt:

[] **Sie haben einen „frühen“ Termin (vor 10 Uhr)!**

Aus diesem Grunde ist es erforderlich, dass Sie die unten erklärten Abführmaßnahmen komplett am Vortag der Untersuchung durchführen. Hierzu nehmen Sie den ersten Liter der Abführlösung (bestehend aus 1 Beutel A und 1 Beutel B) am frühen Nachmittag (ab **16 Uhr**), den zweiten Liter am frühen Abend (ab **19 Uhr**) ein.

[] **Sie haben einen „späten“ Termin (10 Uhr oder später)!**

Aus diesem Grunde nehmen Sie bitte den ersten Liter Abführlösung (bestehend aus 1 Beutel A und 1 Beutel B) am späten Nachmittag des Vortages (ab **17 Uhr**), den zweiten Liter am frühen Morgen des Untersuchungstages (ab **6.00 Uhr**) ein.

Die richtige Durchführung:

1. Geben Sie den Inhalt von je einem Beutel A und B zusammen in ein Gefäß. Geben Sie 1 Liter Wasser hinzu.
2. Verrühren Sie das Pulver bis die Flüssigkeit nahezu klar ist. (Dies kann einige Minuten dauern). Vorschlag: Trinken Sie MOVIPREP® gekühlt! Dazu bitte in den Kühlschrank stellen.
3. Trinken Sie 1 Liter MOVIPREP® innerhalb von 1 bis 2 Stunden zur oben genannten Zeit. Versuchen Sie alle 10 - 15 Minuten ein Glas zu trinken.
4. Unterstützen Sie die gründliche Reinigung Ihres Darms mit 1-2 Liter zusätzlicher Flüssigkeitsaufnahme. Getränke wie Tee, Wasser oder klare Säfte (ohne Fruchtfleisch) sind hervorragend geeignet.

Vermeiden Sie hingegen Milch und Milchgetränke. Eine gute Brühe schmeckt und stillt den Hunger. Leckere Instant-Brühen finden Sie im Reformhaus oder Supermarkt.

5. Verfahren Sie mit dem 2. Liter Abführlösung ebenso (1. bis 4.) und nehmen Sie ihn zu oben genannter Zeit ein.

Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte gern an uns. Sie erreichen uns unter **Tel. 06131-222906** oder unter info@internistenpraxis-mainz.de. (Stand: März 2016)