

3-4 Tage vor der Darmspiegelung

👉 Ziel: **ballaststoffarm, kernfrei, leicht verdaulich**

💡 Alles, was kleine Körner, Schalen oder viele Ballaststoffe enthält, bitte weglassen

✅ Das kannst du essen

🍷 Getreide & Beilagen

- Weißbrot
- Toast
- Helle Brötchen (ohne Körner)
- Croissant (natur)
- Weißer Reis
- Helle Nudeln
- Kartoffeln **ohne Schale**
- Kartoffelpüree (ohne Stückchen)

🍖 Fleisch, Fisch & Eier

- Hähnchenbrust
- Putenbrust
- Mageres Schweine- oder Rindfleisch
- Gekochter Schinken (ohne Pfefferkruste)
- Magerer Fisch (z. B. Kabeljau, Seelachs)
- Eier (gekocht oder Rührei natur)

🥛 Milchprodukte

- Naturjoghurt (ohne Stücke)
- Quark natur
- Frischkäse natur
- Hüttenkäse (ohne Kräuter)
- Schnittkäse (mild, ohne Gewürze)

🥕 Gemüse (nur weich gekocht & ohne Kerne/Schale)

- Möhren
- Zucchini (geschält, ohne Kerne)
- Kürbis
- Pastinake

🍎 Obst (nur wenig & ohne Schale/Kerne)

- Geschälter Apfel (gedünstet)
- Banane
- Apfelmus (ohne Stücke)

🌊 Sonstiges

- Klare Brühe (ohne Einlage)
- Honig
- Marmelade **ohne Kerne**
- Butter / Margarine

❌ Bitte vermeiden

- Vollkornprodukte
- Müsli, Nüsse, Samen
- Rohkost & Salate
- Paprika, Tomaten, Gurken
- Beeren, Trauben
- Hülsenfrüchte
- Mais

1 Tag vor der Darmspiegelung

👉 Ziel: Der Darm muss komplett leer werden

⚠️ Bitte die **Anweisungen Ihrer Arztpraxis** befolgen

🕒 Morgens Leichtes, kleines Frühstück:

- 1–2 Scheiben Toast oder Weißbrot
- Honig oder kernlose Marmelade
- Tee (schwarzer Tee statt Kaffee)

Ab Mittag keine feste Nahrung mehr! Nur noch klare Flüssigkeiten

📍 Einnahme der Abführlösung nach Plan

👉 Der Stuhl sollte am Ende **klar bis hellgelb und flüssig** sein.

✅ Erlaubt:

- Wasser (still oder leicht sprudelnd)
- Heller Tee (Kamille, Pfefferminze, Fenchel, Ingwer)
- Softdrinks/ verdünnter Sirup
- Klare Brühe (ohne Einlage, möglichst ohne Fettsäuren)
- Klarer Apfelsaft (verdünnt)
- Helle isotonische Getränke
- Helle Limonade (z. B. Zitronenlimonade ohne Fruchtfleisch)

❌ Nicht erlaubt:

- Milch oder Milchprodukte
- Kaffee
- Smoothies
- Säfte mit Fruchtfleisch
- Rote oder violette Getränke (z. B. Traubensaft, Cola)
- Alkohol

💡 Tipps gegen Hunger & Kreislaufprobleme

- Regelmäßig kleine Mengen trinken
- Brühe gibt etwas Energie und Elektrolyte
- Helle Sportgetränke können helfen
- Langsam aufstehen (Kreislauf!)