



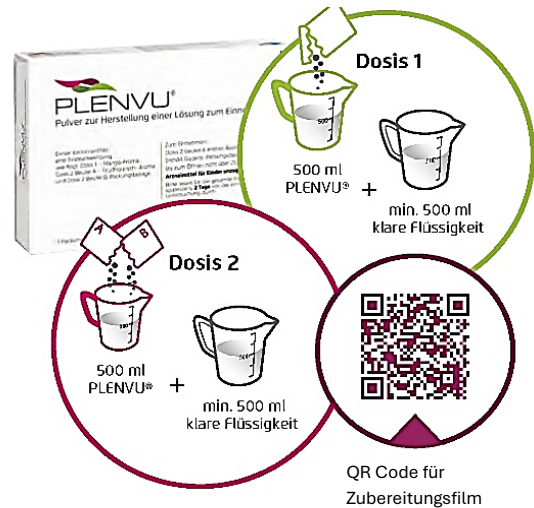
## Vorbereitung Dickdarmspiegelung

Liebe Patientin, lieber Patient

Ihre Ärztin/Ihr Arzt hat Ihnen für Ihre bevorstehende Untersuchung eine Darmreinigung mit PLENVU® verordnet. PLENVU® ist ein Pulver zur Herstellung einer Darmspüllösung, bestehend aus Dosis 1 (1 Beutel) und Dosis 2 (2 Beutel). In Wasser aufgelöst und getrunken, spült es Ihren Darm sauber. Wässriger Stuhlgang (Durchfall) ist also die erwünschte Wirkung.

Damit Ihre Vorbereitung bestmöglich verläuft, folgen Sie bitte dieser Anleitung. Durch die effiziente Darmreinigung mit PLENVU® erhält Ihre Ärztin/Ihr Arzt freie Sicht im Darm und damit beste Bedingungen für eine erfolgreiche Darmspiegelung.

Ihr Termin:



## Schritt 1: Ernährung 3 - 5 Tage vor der Untersuchung

Vermeiden Sie **3-5 Tage** vor der geplanten Spiegelung **kernhaltige Lebensmittel** wie z.B. Obst und Gemüse (Trauben, Beeren, Feigen, Tomaten etc.) sowie **faser- und ballaststoffreiche** Kost (Vollkornprodukte, Müsli, Nüsse, Hülsenfrüchte - Bohnen, Linsen, Erbsen etc.).

Der Verzehr von kernhaltigen Lebensmitteln kann dazu führen, dass die Untersuchung trotz guter Darmreinigung behindert wird. Leichte und ballaststoffarme Lebensmittel sind weiterhin erlaubt.

**DO's** ✓

**leichte ballaststoffarme Kost wie z. B.:**

- durchgegartes mageres Fleisch (Rind, Lamm, Schwein, Geflügel)
- Fisch
- Reis oder Nudeln
- Kartoffeln (Brat-, Salzkartoffel, Kartoffelstampf)
- Soja und Tofu
- Butter/Margarine
- weißes Brot
- Eier
- Joghurt
- Butterkekse
- Käse

**DON'Ts** ✗

**ab 3 bis 5 Tage vor der Untersuchung keine kernhaltige Lebensmittel wie z. B.:**

- Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Vollkornnudeln, ...)
- Panierte Lebensmittel (Schnitzel, paniertes Emmentaler, ...)
- Tomaten
- Paprika
- Gurken
- Nüsse
- Weintrauben
- Himbeeren
- Brombeeren
- Kiwis
- Melone

## Schritt 2: 1 Tag vor der Untersuchung

Beginnen und verbringen Sie den Tag ganz normal. Arbeiten, Sport machen... alles erlaubt. Medikamente nehmen Sie wie gewohnt ein. Trinken Sie ausreichend Tee, Wasser und klare Brühe verteilt über den Tag. Nur **beim Essen gelten Regeln:**

**Morgens:** **leichtes Frühstück** z.B. Weissbrot, Margarine, Honig, Konfitüre (ohne Kerne), Joghurt, Käse, etc.

**Mittag bis 14:00 Uhr:** Leicht verdauliche Speisen, wie Suppen, Pasta, Kartoffelstock. Kein Gemüse mehr.  
**WICHTIG:** Die letzte leichte Mahlzeit sollte um **14.00 Uhr beendet** sein.

## Zubereitung und Einnahme Dosis 1

Gegen **17:00 Uhr beginnen** Sie mit der Vorbereitung der Darmreinigung. Sie starten mit der Einnahme der Darmspüllösung. Ab jetzt sollten Sie immer in der Nähe einer freien Toilette sein. Bis zur Untersuchung **keine feste Nahrung mehr essen**, aber viel klare, helle Flüssigkeit trinken. Cola, Kaffee und schwarzen Tee weglassen.



Mischen Sie die erste Dosis mit 500 ml kaltem Wasser. Rühren Sie gut um, bis es sich aufgelöst hat, und trinken Sie die Mischung dann **langsam und schluckweise** über einen Zeitraum von 60 Minuten. Mit Strohhalm oder aus der Trinkflasche trinken. So umgeht man die Geschmacksnerven! Im Anschluss sollten Sie zusätzlich 0,5 bis 1 Liter trinken, entweder Wasser (mit wenig oder ohne Kohlensäure) oder auch Tee (dieser darf gesüsst sein).



**Erlaubte Getränke während der Einnahme der Darmvorbereitung**

**Klare Flüssigkeiten wie z. B.:**

- Wasser
- Tee (Kamille, Ingwer, Pfefferminz, Grüner,...)
- Kaffee (ohne Milch)
- Softdrinks/verdünnter Sirup
- klare Fruchtsäfte (ohne Fruchtfleisch z.B. Ananas, Apfel,...)
- klare Suppe





**Folgende Getränke sind während der Darmvorbereitung nicht erlaubt**

- rot oder violett gefärbte Getränke (z. B. Johannisbeersaft)
- Getränke, die Fruchtfleisch enthalten
- Alkohol
- Milch



- Suppe soll keine Nudeln, Fleisch, Fisch oder Gemüse enthalten.

Im Anschluss tritt der Durchfall ein, der für die Reinigung des Darms notwendig und unverzichtbar ist. Die Nacht vor der Untersuchung verbringen Sie ganz normal. Gehen Sie rechtzeitig zu Bett, da Sie am nächsten Tag ja vielleicht schon sehr früh aufstehen müssen. Ruhig schlafen und entspannen.

## Schritt 3: Am Untersuchungstag

### Zubereitung und Einnahme Dosis 2

⇒ **4 Stunden** vor Ihrem Untersuchungstermin geht es los. Nun müssen Sie die letzte Spüllösung einnehmen.

Den Vorgang wie am Vortag wiederholen, nur diesmal **Dosis 2 und die beiden Beutel A und B mit 500 ml Wasser** in einem Gefäss auflösen. Gut umrühren, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat.

Je mehr Flüssigkeit Sie zusätzlich trinken, umso besser. **NICHTS MEHR ESSEN!** Ihre Vorbereitung war erfolgreich, wenn nun nur noch klare, gelbliche Flüssigkeit - wie „Kamillentee“ - ausgeschieden wird.

**TIPP:** Trinken Sie zuerst einen warmen Tee, dass hilft Übelkeit bei der zweiten Dosis Plenvu am Morgen zu verhindern.



Geben Sie den Inhalt Dosis 2 Beutel A Dosis 2 Beutel B in ein Gefäss. Füllen Sie mit Wasser auf 0,5 L auf.



Rühren Sie um, bis von sich das Pulver und aufgelöst hat. **Dieser Vorgang kann bis zu ca. 8 Minuten dauern.**



**Zusätzlich mind. 0,5L klare Flüssigkeit trinken**



Trinken Sie PLENVU® und die zusätzliche klare Flüssigkeit **LANGSAM und SCHLUCKWEISE** abwechselnd. Sie haben **1 Stunde** Zeit.

Auch hier wie am Vortag vorgehen:

- trinken Sie die Lösung dann **langsam und schluckweise**
- über einen Zeitraum von **60 Minuten**
- **zusätzlich 0,5 bis 1 Liter** trinken (Wasser mit wenig oder ohne Kohlensäure oder Tee -gesüsst ist ebenfalls erlaubt)
- mit Strohhalm oder aus der Trinkflasche trinken
- trinken Sie die Lösung ggfs. gekühlt

Beenden Sie das Trinken **2 Stunden vor dem Termin**. Das Ausspülen des Mundes ist jedoch erlaubt. Die Stuhlflüssigkeit sollte jetzt klar und gelb sein, ähnlich wie «Kamillentee» und keine festen Bestandteile mehr enthalten.

Den Weg zur Untersuchung treten Sie am besten per Taxi oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln an. Vielleicht kann Sie auch ein Familienmitglied oder jemand aus dem Freundes-/Bekanntenkreis fahren. Denn nach Ihrer Untersuchung dürfen Sie selbst **kein Fahrzeug** steuern.

Die Untersuchung dauert in der Regel ca. 20-60 Min. Danach können Sie unter sorgfältiger Betreuung in Ruhe **wach** werden, erholen sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee und sind dann bereit für ein **Gespräch** mit Ihrem Arzt. Er erklärt Ihnen die Ergebnisse und den Verlauf der Untersuchung und bespricht mit Ihnen die nächsten Schritte.

Für einen stressfreien Untersuchungstag empfehlen wir Ihnen für den Aufenthalt in unserer Praxis **mind. 2 Stunden Zeit** einzuplanen und sich an diesem Tag zu schonen. Wir stellen Ihnen für den Untersuchungstag eine Arztbescheinigung aus.