

## 4 bis 7 Tage vor der Darmspiegelung

<b>ballaststoffarme Teigwaren</b> wie Semmeln, Weiß-/Mischbrot, Weizentoast, Parboiled Reis, Grieß, Polenta, Hartweizennudeln	<b>keine ballaststoffreiche Lebensmittel</b> wie Vollkornbrot, Müsli, Flohsamen, Haferkleie, Weizenkleie
<b>Obst ohne Kerne</b> wie Ananas, Apfel (z.B. auch Apfelmus, Apfelkompott), Banane, Birne, Mandarine, Marillen, Nektarine, Pfirsich → <b>geschält!</b>	<b>kein Obst mit Kernen</b> wie Kiwi, Erdbeeren, Himbeeren, Feigen, Weintrauben <b>kein Trockenobst</b> wie Datteln, Feigen, Rosinen
<b>Gemüse ohne Kerne</b> wie Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Melanzani, Pastinaken, Zucchini (ohne Kerne!) → <b>geschält und gekocht oder gedünstet!</b>	<b>kein Gemüse mit Kernen</b> wie Tomaten, Gurken <b>kein faserhaltiges Gemüse</b> wie Paprika, Blattsalate, Pilze, Spargel, Spinat <b>kein blähendes Gemüse</b> wie Kohl, Kraut, Zwiebel, Knoblauch
<b>mageres Fleisch und Fisch</b> (gedünstet oder gebraten) <b>fettarme Milchprodukte</b> wie Joghurt	<b>keine fetten Fleisch und Wurstwaren</b> , Eierspeisen <b>keine fetten Milchprodukte</b> wie Käse
<b>vegane Alternativen</b> wie z.B. Soja-, Kokos-, Mandeldrink, Tofu, Sojajoghurt	<b>keine Hülsenfrüchte</b> wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Mais
Marmelade (ohne Kerne!), Pudding	<b>keine Körner und Samen</b> wie Leinsamen, Nüsse, Mohn, Sesam
<b>kleine Mengen</b> Butter, Margarine, Essig, Öl, Salz und fein gemahlene Gewürze	<b>keine Kräuter und groben Gewürze</b> wie Fenchel oder Kümmel im Ganzen

## 2 bis 3 Tage vor der Darmspiegelung

<b>ballaststoffarme Teigwaren</b> wie Weißbrot, Semmeln, Parboiled Reis, Hartweizennudeln, Weizentoast
<b>Gemüse ohne Kerne</b> wie Karotten, Kartoffeln, Kürbis, Pastinaken, Zucchini (ohne Kerne!) → <b>gedämpft oder in Form von pürierten Gemüsesuppen</b>
Apfelmus, Apfelkompott, fettarmes Naturjoghurt, Marmelade (ohne Körner!), Pudding
mageres Geflügel
<b>vegane Alternativen</b> wie z.B. Soja-, Kokos-, Mandeldrink, Tofu, Sojajoghurt
<b>sehr kleine Mengen</b> Butter, Margarine, Öl

# 1 Tag vor der Darmspiegelung

## am Morgen (bis ca. 10 Uhr)

**leichtes Frühstück** - Apfelmus, fettarmes Naturjoghurt, Weißbrot, Zwieback, Honig, Marmelade (ohne Körner!), Tee (mit Zucker), Kaffee ohne Milch

## von Mittag bis Abend (ab ca. 10 Uhr)

**klare Gemüsebrühe** ohne Einlage

**Getränke** wie Wasser, heller Tee, Fruchtsäfte ohne Fruchtfleisch

**Bonbons** (ohne Füllung), Wassereis

→ dient vor allem dazu, um den Geschmack der Spülösung weg zu bekommen

# am Tag der Darmspiegelung

**helle Getränke** wie Wasser, Limonade, klare Säfte → aber nur bis 2 Stunden vor der Untersuchung

**keine dunklen Getränke** wie Kaffee, schwarzer oder grüner Tee, dunkle Säfte, Säfte mit Fruchtfleisch, Milch