

4 bis 7 Tage vor der Darmspiegelung

ballaststoffarme Teigwaren wie Semmeln, Weiß-/Mischbrot, Weizentost, Parboiled Reis, Grieß, Polenta, Hartweizennudeln

keine ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Müsli, Flohsamen, Haferkleie, Weizenkleie

Obst ohne Kerne wie Ananas, Apfel (z.B. auch Apfelsauce, Apfelmus), Banane, Birne, Mandarine, Marillen, Nektarine, Pfirsich → **geschält!**

kein Obst mit Kernen wie Kiwi, Erdbeeren, Himbeeren, Feigen, Weintrauben
kein Trockenobst wie Datteln, Feigen, Rosinen

Gemüse ohne Kerne wie Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Melanzani, Pastinaken, Zucchini (ohne Kerne!)
→ **geschält und gekocht oder gedünstet!**

kein Gemüse mit Kernen wie Tomaten, Gurken
kein faserhaltiges Gemüse wie Paprika, Blattsalate, Pilze, Spargel, Spinat
kein blähendes Gemüse wie Kohl, Kraut, Zwiebel, Knoblauch

mageres Fleisch und Fisch (gedünstet oder gebraten)
fettarme Milchprodukte wie Joghurt

keine fetten Fleisch und Wurstwaren, Eierspeisen
keine fetten Milchprodukte wie Käse

vegane Alternativen wie z.B. Soja-, Kokos-, Mandeldrink, Tofu, Sojajoghurt

keine Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Mais

Marmelade (ohne Kerne!), Pudding

keine Körner und Samen wie Leinsamen, Nüsse, Mohn, Sesam

kleine Mengen Butter, Margarine, Essig, Öl, Salz und fein gemahlene Gewürze

keine Kräuter und groben Gewürze wie Fenchel oder Kümmel im Ganzen

2 bis 3 Tage vor der Darmspiegelung

ballaststoffarme Teigwaren wie Weißbrot, Semmeln, Parboiled Reis, Hartweizennudeln, Weizentost

Gemüse ohne Kerne wie Karotten, Kartoffeln, Kürbis, Pastinaken, Zucchini (ohne Kerne!)
→ **gedämpft oder in Form von pürierten Gemüsesuppen**

Apfelsauce, Apfelmus, fettarmes Naturjoghurt, Marmelade (ohne Körner!), Pudding

mageres Geflügel

vegane Alternativen wie z.B. Soja-, Kokos-, Mandeldrink, Tofu, Sojajoghurt

sehr kleine Mengen 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 Spüllösung 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