

Meny- och dryckesförslag

Mat och dryck att äta veckan innan koloskopi

För att undersökningen ska lyckas och ge en tydlig bild av din tjocktarm måste tarmen vara tömd på avföring. Veckan innan koloskopin skall du därför äta en lätt kost om inte innehåller fibrer, skal eller kärnor. Undvik linfrö, müsli, grovt bröd, fiberpasta/fullkornsrís, majs, oliver, tomater, bönor, kiwi, citrusfrukter, vindruvor, hallon med mera. Dessa födoämnen kan annars ligga kvar i tarmen.

Nedan finner du förslag på vad du kan äta veckan innan undersökningen.

Frukost

- Fil och yoghurt. Välj en slät variant som naturell, vanilj eller honung (ej hallon, jordgubb och motsvarande som innehåller kärnor eller fruktskal).
- Risgrynsgröt
- Havregrynsgröt
- Frukt utan skal och där kärnorna kan tas bort, till exempel päron/äpple, mango och persika
- Pannkaka
- Ljust bröd
- Påläggförslag: ost, färskost, skinka, salami, skalad och urkärnad gurka, avokado, kaviar, leverpastej

Mellanmål

- Mango- och banansmoothie
- Avokado
- Något av frukostförslagen

Lunch och middag

- Stekt falukorv med potatismos och kokta morötter
- Ugnspannkaka med bacon och skalat samt urkärnat äpple
- Omelett med rökt kalkon och fetaost
- Fiskbullar med kokt potatis
- Pasta (ej fullkorn) med kyckling, avokado och olivolja
- Köttbullar med tagliatelle och krämig sås
- Fiskgratäng
- Potatis- och morotsoppa med tonfiskfylld och ugnsgatinerad tunnbrödsrulle
- Risotto med kryddstark korv
- Köttfärslimpa
- Enkel fisksoppa

Om du inte äter kött kan du välja t ex quorn, tofu eller oumph istället.

Utöver ovanstående grå det bra att äta godis och fikabröd. Du behöver inte avstå från alkohol.

Dryckesförslag - dagen innan undersökning

Exempel på klar dryck

- Läsk
- Saft
- Lättöl
- Vatten
- Resorb (vätskeersättning)
- Sportdryck
- Buljong utan bitar
- Honungsvatten
- Te och kaffe utan mjölk

Klar dryck är INTE: Mjök, fil, yoghurt, Proviva, juice med fruktkött, saftsoppa, nyponsoppa, blåbärssoppa, tomatsoppa, smoothie, näringsdryck, proteindrycker.

Se till att inte enbart dricka vatten under tiden som du laxerar. Detta för att hålla vätske- och sockerbalansen på en bra nivå, samtidigt som det stillar hunger och förhindrar att du blir uttorkad.