

## Menyförslag inför koloskopi

Det är viktigt att tarmen är tömd inför din koloskopi för att en korrekt bedömning ska kunna göras. Veckan innan koloskopin inleder du förberedelserna med att äta lättsmält mat utan fibrer, skal eller kärnor. Dessa födoämnen passerar i tarmen långsammare och riskerar annars att vara kvar i tarmen vid undersökningen. Se nedan för närmare förslag kring kost som passar bra inför en koloskopi.

### Frukost och mellanmål

- Slät fil/yoghurt/sojayoghurt/havreyoghurt. Exempelvis naturell, vanilj eller honung (ej hallon, jordgubb eller annat med kärnor eller fruktskal)
- Sojamjolk/havremjolk/mandelmjolk med banan/tärnat äpple, päron eller mango/melonbitar
- Risgrynsgröt, polentagröt, hirsgröt, havregrynsgröt (ej fiber) med banan/ äppelmos
- Fukt utan skal samt där kärnorna kan tas bort. Ex mango, banan, äpple/päron (skalat, urkärnat), persika/nectarin (skalat, urkärnat), melonbitar. Fruktkött från apelsin (utan frukthinnor).
- Välling av havre/majs/vete (ej fullkorn)
- Juice utan bitar (ej röd/rödblå färg)
- Pannkaka
- Omelett eller kokt ägg
- Keso
- Ljust bröd, tunnbröd med pålägg
- Påläggsförslag: ost, philadelphiaost, pastej, skinka, salami, skalad och urkärnad gurka, avokado,
- Kaviar, leverpastej
- Smoothies. Ex mango, banan
- Kvarg utan bitar
- Hummus
- Godis och fikabröd går bra att äta under dagen

### Lunch och middag – maträtter/livsmedel

- 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 ugnsgratinerad tunnbrödsrulle
- Risotto med kryddstark korv
- Potatismos med köttfärslimpa
- Enkel fisksoppa
- Couscous med filmjolk
- Sill och potatis med gräddfil
- Ostkaka med slät äppelmos
- Sushi med lax/avokado, misosoppa
- Risnudlar/glasnudlar med kyckling
- Rotsaksoppor (mjukkokade/passerade), misosoppa
- Finmalet protein som: tofu, miso, temphe, seitan, quorn, humus eller vegetarisk korv.
- Sås baserad på soja/havregrädde eller andra släta såser
- Glass/vegetabilisk slät glass, inga bitar
- Ugnsbakade äppelskivor (skalat, urkärnat) med kanel och havreglass

### **Dryckesförslag - dagen innan undersökning**

Efter kl. 10.00 dagen innan undersökningen skall du endast dricka klara drycker. Klar dryck är genomskinlig och utan bitar.

- Läsk (ofärgad)
- Saft
- Vatten
- Resorb (vätskeersättning) 2 tabletter, 2 gånger dagligen.
- Sportdryck (ofärgad)
- Juice utan fruktkött (ej röd/rödblå färg)
- Buljong utan bitar
- Honungsvatten
- Te och kaffe utan mjölk

Klar dryck är INTE: mjölk, 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. Drick gärna varma drycker om du känner dig frusen eller får huvudvärk.