

# Patient- information

Meny- och dryckesförslag inför  
koloskopiundersökning  
*Vegansk*



Aleris Endoskopi  
aleris.se  
2024-02-14

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

Här finns förslag på vad du kan äta veckan före undersökningen.

### Frukost

- Soja- eller havreyoghurt
- Soja-, havre- eller mandelmjök med banan, äpple, päron
- Mango och melon
- Gröt av risgryn, polenta, hirs, havregryn (ej fiber), med banan eller äppelmos
- Vitt bröd, finmalet dinkelbröd eller tunnbröd med pålägg: vegetabilisk ost, tartex/vegansk pastej, nötsmör (slätt utan bitar), avokado, hummus

### Huvudmåltid

- Finmalet protein som tofu, miso, temphe, seitan, quorn, hummus eller vegansk korv
- Kokt potatis, potatismos, sötpotatis, couscous (ej fullkorn), pasta (ej fullkorn), risnudlar, glasnudlar, mjukkokade rotsaker
- Avokado, skalad och urkärnad gurka
- Rotsakssoppor (mjukkokade, passerade), misosoppa
- Sås baserad på soja- eller havregrädde
- Olja, vinäger, nötsmör (utan bitar)

### Frukt

- Mango
- Banan
- Skalat och urkärnat: äpple, päron, persika, nektarin
- Melon
- Fruktkött från apelsin (utan frukthinnor)

### Efterrätt

- Vegetabilisk glass, med fruktförslag enligt ovan
- Ugnsbakade äppelskivor (skalat, urkärnat) med kanel och havreglass

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

### Dryckesförslag – dagen före undersökningen

Efter lunch dagen före undersökningen ska du endast dricka klara drycker. Klar dryck är genomskinlig och utan bitar.

Exempel på klar dryck:

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

Klar dryck är *inte* mjölk, fil, youghurt, Proviva, juice med fruktkött, saftsoppa, nyponsoppa, blåbärssoppa, tomat-soppa, smoothie, näringsdryck, proteindrycker.

### Drick inte enbart vatten

Se till att inte enbart dricka vatten under tiden som du laxerar. Drick även annan dryck så att du håller både vätske- och sockerbalansen på en bra nivå, samtidigt som det stillar hungern.