

# Patient- information

Meny- och dryckesförslag inför  
koloskopiundersökning



Aleris Endoskopi  
aleris.se  
2024-02-28

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

- Fil och yoghurt. Välj en slät variant som naturell, vanilj eller honung (ej hallon, jordgubb eller motsvarande som innehåller kärnor eller fruktskal)
- Risgrynsgröt eller havregrynsgröt (ej fiber)
- Fukt utan skal och där kärnorna kan tas bort, till exempel äpple, päron, mango, persika
- Pannkaka
- Omelett
- Keso
- Ägg
- Ljust bröd
- Påläggsförslag: ost, philadelphiaost, 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, 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 morotssoppa med tonfiskfylld och ugnsgratinerad tunnbrödsrulle
- Risotto med kryddstark korv
- Köttfärslimpa
- Enkel fisksoppa

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, tomatsoppa, 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.