

Zalecenia dietetyczne dotyczącego skutecznego przygotowania jelit do kolonoskopii

Data badania:

Godzina:

NALEŻY ŚCIŚLE PRZESTRZEGAĆ ZALECEŃ LEKARZA

W dniu badania należy pozostać na czczo od godziny:

Kolonoskopia to wizualne badanie wykorzystywane do wykrywania nieprawidłowości w jelicie grubym. Aby zapewnić powodzenie tego badania, jelito musi być jak najczystsze. Aby uzyskać pełne informacje na temat tego badania, należy dokładnie przeczytać ten dokument informacyjny i porozmawiać z lekarzem.

INFORMACJE PRZED KOLONOSKOPIĄ

O WSZELKIE DODATKOWE INFORMACJE NALEŻY POPROSIĆ LEKARZA.

Jak przygotować się do KOLONOSKOPII?

Aby umożliwić precyzyjne badanie i wykonać użyteczne czynności terapeutyczne, jelito musi być idealnie czyste. W związku z tym konieczne jest dokładne przygotowanie jelita przed badaniem.

Należy ściśle przestrzegać otrzymanych instrukcji dotyczących preparatu oczyszczającego jelita. Ponadto w dniu zabiegu należy pozostać na czczo, powstrzymując się od picia, jedzenia oraz palenia tytoniu.

Jeśli pacjent przyjmuje leki, ich działanie może zostać zmienione przez preparat (dotyczy to również pigułek antykoncepcyjnych). Należy pamiętać o konieczności przekazania lekarzowi wszelkich informacji dotyczących wywiadu lekarskiego i przyjmowanych zazwyczaj leków.

Jaka jest użyteczność kolonoskopii?

To badanie jest złotym standardem diagnostyki chorób jelita grubego. Umożliwia ono także pobranie próbek (biopsyjnych) do analizy mikroskopowej i zapewnienia możliwości leczenia (np. usunięcie polipów).

W niektórych przypadkach badanie może być niepełne i może być konieczne wykonanie dodatkowych badań. Niestety niewielkie zmiany są czasami pomijane, zwłaszcza jeśli przygotowanie nie było idealne.

Kiedy rozmiar i zagnieżdzenie w jelicie to umożliwiają, polipy można usunąć podczas kolonoskopii i pobrać je do analizy. Jeśli jest ich zbyt wiele, konieczne może być wykonanie kolonoskopii uzupełniającej.

Usunięcie polipów nie zapobiega możliwości ich ponownego wystąpienia i dlatego konieczne może być wykonywanie kolonoskopii kontrolnych. W takiej sytuacji lekarz przekaze istotne informacje po kolonoskopii.

W jaki sposób przeprowadzona zostanie kolonoskopia?

Kolonoskop to giętkie urządzenie, które zostanie wprowadzone przez odbyt. Podczas badania wtłoczone zostanie powietrze lub CO₂, aby doprowadzić do rozwinięcia ścian jelita. W związku z tym po badaniu możliwe jest występowanie uczucia wzdęcia i potrzeby pozbycia się gazów.

Pomiędzy pacjentami kolonoskop jest dezynfekowany, a użyte akcesoria są niszczone (sprzęt jednorazowy) lub sterylizowane.

Aby zabieg był lepiej tolerowany, często proponuje się znieczulenie ogólne lub głęboką sedację. W takiej sytuacji przed kolonoskopią odbywa się konsultacja lekarska.

W rzadkich przypadkach pacjent może zostać poproszony o poddanie się kilkugodzinnej lub kilkudniowej hospitalizacji w celu obserwacji lub w przypadku wystąpienia powikłań.

Zazwyczaj można wrócić do domu po upływie kilku godzin. Jeśli zastosowano sedację, konieczne będzie przybycie z osobą towarzyszącą.

Jakie powikłania mogą wystąpić w trakcie badania lub po nim?



- Kolonoskopia, jak każde badanie inwazyjne, niesie za sobą **ryzyko powikłań, jednak zdarzają się one rzadko**.
- Najczęściej odczuwanymi objawami są **wzdęcia i ból brzucha**.
- Wskazane jest **stosowanie diety lekkostrawnej** ubogoresztkowej, czyli z ograniczeniem błonnika pokarmowego.
- Ważne jest regularne jedzenie posiłków o małej objętości.



Aby odpowiednio oczyścić jelito przed kolonoskopią należy na 3-4 dni przed badaniem zrezygnować z jedzenia nasion (słonecznik, pestki dyni), pieczywa zawierającego nasiona oraz owoców i przetworów zawierających pestki (truskawki, kiwi, maliny itp.). Dzień przed rozpoczęciem przygotowania do badania należy zadbać o odpowiednią dietę (**DIETA UBOGORESZTKOWA**), a także przyjąć przepisany przez lekarza preparat, zgodnie z przekazanymi instrukcjami. Taką dietę należy stosować, ponieważ niestrawione resztki pokarmowe mogą ograniczać pole widzenia oraz zaburzać dokładność i skuteczność kolonoskopii.

Co to jest DIETA UBOGORESZTKOWA?

Błonnik jest składnikiem żywności, który nie jest trawiony w jelicie cienkim, nie jest wchłaniany przez organizm oraz dociera do jelita grubego. Wykazano, że stosowanie diety ubogoresztkowej w dniu (dniach) poprzedzających badanie kolonoskopowe poprawia jakość kolonoskopii i, w ten sposób, jej wyniki. Dzień przed kolonoskopią zaleca się przyjmowanie zwiększonej ilości płynów.

Jakie są DOZWOLONE I NIEDOZWOLONE pokarmy podczas stosowania DIETY UBOGORESZTKOWEJ?



DOZWOLONE

- Surowe masło i olej (niegotowany)
- Chude mięsa (pierś z kurczaka, jagnięcina, szynka, indyk befsztyk lub mielona wołowina)
- Gotowane jaja (na twardo i miękko)
- Świeże lub mrożone ryby, niepanierowane, pieczone w folii lub gotowane
- Ryż, makaron, kasza manna, ziemniaki (bez skórki)
- Klarowne buliony warzywne przepuszczone przez sito
- Niektóre gotowane warzywa (np. marchew)
- Sucharki, chleb bez skórki, białe pieczywo
- Sól, ocet, sok cytrynowy (BEZ PESTEK)
- Świeży ser do smarowania, twarde ser, jogurty, twarożki
- Suche ciasteczka, bezy
- Cukier i miód
- Niektóre świeże, obrane i wypestkowane owoce (np. jabłka)



NIEDOZWOLONE

- Gotowane tłuszcze (gotowane masło lub olej), wszystkie pokarmy smażone, chipsy
- Wędliny, kielbasy, tłuste mięsa, mięsa w sosie lub gotowane w tłuszczu, skóra drobiu, podroby, mięso marynowane, smażone jaja
- Ryby puszkowane, tłuste ryby (tuńczyk, sardynki, makrela, śledź) i ryby panierowane
- Owoce morza i skorupiaki
- Gotowane lub surowe owoce, świeże lub puszkowane (np. pomarańcze)
- Surowe warzywa i grzyby
- Chleb pełnoziarnisty, musli, brązowy ryż
- Innego rodzaju pieczywo
- Ostre sosy (kapary, cebula, curry, papryka, chilli) lub przygotowane z użyciem wina, majonezu i sosu pomidorowego. Słodka śmietana. Musztarda, pikle, zioła liściaste, ostre przyprawy.
- Wszystkie inne ostre lub fermentowane sery
- Wszystkie wyroby cukiernicze, dżemy i czekolada



PRZYKŁADY POSIŁKÓW DOZWOLONYCH W DIECIE UBOGORESZTKOWEJ

	Śniadanie	Obiad	Kolacja
1	herbata, kawa lub ziołowy napar, białe pieczywo, żółty ser, jajko na miękko	duszona pierś z indyka, biały ryż, ser Gouda, kisiel	zupa z makaronem, tost z szynką i serem, ciasteczka maślane, galaretka owocowa
2	herbata, kawa lub ziołowy napar, białe pieczywo, serek do smarowania	makaron, gotowana pierś z kurczaka, ser Edam, herbatniki	kotlet mielony, makaron z surowym masłem, pudding ryżowy
3	herbata, kawa lub ziołowy napar, jajecznica, chude mięso np. pierś z kurczaka, cielęcina, indyk	wołowina z grilla, kasza manna, twarde ser, biszkopty	mus jabłkowy, tost

DZIEŃ PRZED KOLONOSKOPIĄ DOZWOLONE JEST TYLKO LEKKIE ŚNIADANIE. NASTĘPNIE MOŻNA PRZYJMOWAĆ TYLKO KLAROWNE PŁYNY.

Aby uniknąć odwodnienia i zagwarantować powodzenie badania, należy jak najwięcej pić (co najmniej 1 litr do 1,5 litra dziennie).



DOZWOLONE PŁYNY



Woda



Bezalkoholowe napoje niegazowane



Wyciskane soki owocowe bez miąższu



Herbata bez mleka



Klarowne zupy i buliony



NAPOJE NIEDOZWOLONE



Napoje w kolorze czerwonym lub fioletowym



Mleko



Alkohol



POWODZENIE BADANIA ZALEŻY OD JAKOŚCI PRZEPROWADZONEGO PRZYGOTOWANIA.