

## **Doporučený návod k přípravě a prázdnění před kolonoskopií**

Příprava ke kolonoskopii zahrnuje dietní omezení a vyčištění střev pomocí projímadla předepsaného lékařem. Bez ohledu na to, jaký konkrétní typ projímadla užíváte, je pro dokonalé vyčištění střeva **nezbytné vypít celkem 4 litry tekutin** (kombinace roztoku projímadla a čistých čirých tekutin), aby byl výsledek vyšetření průkazný a nemuselo se vyšetření opakovat.

### **1. Úprava medikace:**

Při užívání léků na cukrovku a krevní srážlivost je nutné se poradit s praktickým lékařem nebo gastroenterologem.

Týden před kolonoskopií vysadte preparáty železa, pokud je užíváte.

### **2. Týden před vyšetřením (bezezbytková dieta):**

**Bezezbytková dieta:** mezi doporučené potraviny v týdnu před vyšetřením patří bílé pečivo, rýže, těstoviny z bílé mouky, libové maso (kuřecí, krůtí, ryby) a bramborová kaše.

#### **Vynechte:**

- celozrnné pečivo, pečivo s mákem, kmínem, semínky, sušeným ovocem, ořechy, ovoce a zeleninu se zrníčky, peckami nebo slupkami (angrešt, meloun, jahody, rajčata, paprika, špenát, kiwi, hroznové víno, kmín) a luštěniny.
- Kmín, mák. Hnědá rýže, snídaňové cereálie, ovesné kaše, otruby.
- Tuky - máslo a margarín pouze střídmě.
- Perlivé nápoje.

### **3. Jeden den před vyšetřením (tekutá strava):**

- **Snídaně:** Pouze lehká (např. bílý rohlík, piškot, jogurt bez kousků ovoce).
- **Oběd:** Pouze čirý vývar (bez nudlí a zeleniny).
- **Odpoledne a večer:** Již žádná tuhá strava. Pijte pouze čiré tekutiny (voda, čaj, světlý džus bez dužiny, čistý vývar nebo bujón).
- **Příprava roztoku:** Začněte pít předepsané projímadlo podle schématu (např. první dávka kolem 14.–16. hodiny). Účinek nastává obvykle za 1–3 hodiny.

### **4. Den vyšetření (lačnit):**

- **Dopití roztoku:** Pokud máte dělenou přípravu, dopijte zbytek roztoku nejpozději 3–4 hodiny před výkonem.
- **Režim:** Nejezte, nekuřte a zhruba 2–3 hodiny předem už ani nepijte.
- **Léky:** Nezbytné ranní léky (např. na tlak) zapijte jen douškem vody.

- **Osobní hygiena:** Časté vyprazdňování může dráždit pokožku v okolí konečníku. Doporučuje se používat vlhčený toaletní papír nebo dětský krém (např. s obsahem zinku) jako prevenci opruzenin.

#### **Důležitá upozornění:**

- **Doprovod:** Pokud vám bude podána zklidňující injekce (analgosedace), nesmíte po zbytek dne řídit auto a musíte mít zajištěn doprovod pro cestu domů.
- **Úspěšná příprava:** Střevo je čisté tehdy, když z vás odchází pouze čirá nebo světle žlutá tekutina bez zbytků stolice.
- **Léky na cukrovku:** Pokud užíváte léky na diabetes nebo inzulin, je nezbytné upravit dávkování s vaším diabetologem, protože v den přípravy nebudete jíst.

#### **Tipy pro lepší zvládnutí pití roztoku**

- **Teplota nápoje:** Roztok chutná lépe, pokud je **vychlazený v lednici**.
- **Sáčky s projímadlem** můžete rozmíchat v malém množství vody ve sklenici a posléze zbytek tekutin k prázdnění doplnit jakoukoli čistou tekutinou (viz výše).
- **Zlepšení chuti:** Pokud to výrobce dovoluje, můžete roztok dochutit malým množstvím světlého sirupu nebo pít roztok brčkem, aby přišel co nejméně do kontaktu s chuťovými pohárky.
- **Pohyb:** Mezi pitím jednotlivých dávek roztoku je dobré se mírně pohybovat (chůze po bytě), což napomáhá rychlejšímu průchodu tekutiny trávicím traktem.

*I při nutných dietních opatřeních před plánovaným výkonem se nemusíte bát, že budete mít hlad, máme v dnešní době na výběr celou řadu dobrých a chutných potravin 😊 !!!*