

Förslag på mat dagarna innan din koloskopi undersökning

Ät INTE detta en vecka innan:

Järnmedicin och vitaminer som innehåller järn
Bulkmedel med växtfibrer, som t ex Inolaxol och Vi-Siblin

Fiberrika och svårsmälta livsmedel:

Torkad frukt
Skal (på frukt och grönsaker, som t ex tomater, äpplen och vindruvor)
Hinnor (på frukt, som t ex apelsiner)
Kärnor (i t ex kiwi, jordgubbar, bananer och tomater)
Hela kärnor och korn (t ex Bulgur, matvete och matkorn)
Gryn och fullkorn (t ex havregryn och müsli)
Frön (t ex quinoa och linfrön)
Nötter och mandlar
Kokos
Långtrådiga grönsaker (t ex sallad, sparris, stjälkar)
Rotfrukter
Svårsmält mat (t ex paprika, majs, lök, kål och svamp)
Baljväxter (t ex bönor, linser och groddar)
Grovmalda och hela kryddor samt örtekryddor
Alger

Det här kan du äta i begränsad mängd:

Frukt och grönsaker vars skal, hinnor och kärnhus tagits bort
Kokta och mixade morötter.
Filéad apelsin
Finmalt jordnötssmör
Tomatpuré, passerade tomater
Riven lök och pressad vitlök.
Quorn
Tofu

Det här kan du äta veckan innan:

Kyckling, kalkon och griskött
Fisk och skaldjur
Ägg
Charkvaror utan grovt skinn på (till exempel korv)
Potatis utan skal
Ris (endast vitt)

Pasta (endast vit)
Nudlar (ej fullkorn)
Cous cous (ej fullkorn)
Risgrynsgröt
Mannagrynsgröt
Vitt bröd (utan fullkorn, fibrer och frön)
Riskakor av vitt ris
Malda kryddor
Mjölksprodukter, t ex mjölk, slät filmjölk, slät yoghurt, grädde, ost, keso, naturell kvarg
Juice utan fruktkött

Exempel på klar dryck inför och under laxeringen:

Sötad dryck med socker, t ex saft (ej mörk/färgad), sportdryck (ofärgad), juice utan fruktkött, buljong (drickbuljong eller silad vanlig buljong), klar näringsdryck, vätskeersättning, te och kaffe (med honung, inte med mjölk), lättöl, ofärgad läsk (kan bli besvärligt med gasbildning), silad Aloe Vera-dryck.

Exempel på flytande kost (utan fasta bitar):

Mixade/passerade soppor (t ex Kelda), nyponsoppa, slät yoghurt och fil.

Att tänka på inför laxeringen:

Laxering framkallar diarré. För att skydda huden runt analöppningen kan den smörjas in med en fet salva innan laxeringen påbörjas. Man kan vid toalettbesöken använda vatten och badda torrt med frottéhandduk istället för att torka med toalettpapper.

Råd till dig som laxerar med Laxabon

Laxabon har en speciell smak och konsistens. Några tips som underlättar när du ska dricka: lägg ofärgade halstabletter eller honung på tungan, använd sugrör, tugga tuggummi, borsta tänderna och kyl Laxabonet.