



Udrensning af tyktarmen inden kikkertundersøgelse

Du skal have foretaget en kikkertundersøgelse af din tyktarm - koloskopi. For at opnå det bedste mulige resultat er det vigtigt, at tarmen er helt ren. Er tarmen ikke ren, kan det være nødvendigt at lave undersøgelsen om. Den bedst mulige udrensning opnås, hvis du følger disse instruktioner og *ikke* dem fra Plenvu® æsken.

Medicin til udrensning – Pulver Plenvu® - kan afhentes omkostningsfrit i klinikken, på recept på apoteket eller købes for egen regning i håndkøb.

2 uger før undersøgelsen

Hvis du har træg afføring eller tendens til forstoppelse til hverdag, skal du begynde at anvende afføringsmiddel i god tid inden udrensningsproceduren. I de tilfælde er udrensningen alene ikke tilstrækkelig. Der kan anvendes håndkøbsafføringsmiddel, som du selv skal købe på apoteket:

Tablet Magnesia 500mg. 3 tabletter dagligt
og/eller

Pulver Movicol e.lign. 1-2 breve morgen og aften.

Ved manglende eller ikke overbevisende effekt kan der i 2 dage op til udrensningsdøgnet suppleres med:

2stk. tablet Toilax 5mg. hver aften kl 18.

3 døgn før undersøgelsen

Du skal nu ændre din kost betydeligt:

Du skal **undgå** alle **mælkeprodukter** og alle **kerner** (eks. i brød, müsli mv.) men også kerner fra frugt, birkes, samt diverse fibertilskud.

Du skal drikke rigeligt med væske (ikke mælk o.lign.) **min. 2liter pr. dag.**

Du skal holde pause med kosttilskud, jerntabletter o.lign.

2 døgn før undersøgelsen

Du må **kun** spise de fødevarer, der er beskrevet i følgende eksempler:

Morgenmad: Kogt eller pocheret æg.
Hvidt brød med plantebaseret smør eller margarine
Kaffe eller te uden mælk.

Frokost/aften: Kogt eller grillet fisk, kylling uden skind.
Kogte kartofler uden skrald, hvide ris eller hvid pasta samt lyst brød.

Drik rigeligt med vand, saft, juice, bouillon (ingen mælk) **min. 2liter pr. dag.**

1 døgn før undersøgelsen - Udrensningsdøgnet

Du må **kun** indtage tynd flydende kost eks. klar og siet suppe, saft, sodavand, vand samt te og kaffe uden mælk; altså flydende kost, der **ikke** indeholder mælkeprodukter.

Tynd flydende kost er væsker, *hvor man kan kigge igennem indholdet.*

Kl. 16 tages **Dosis 1 (ét brev)- Plenvu®.**

Sådan gør du:

1. Tag en kande/glas med 0,5 liter koldt vand.
2. Hæld pulveret fra brevet i vandet.
3. Rør i blandingen i 2-3 min.. Det kan tage op til 8min., før pulveret er helt opløst.

Drik blandingen i løbet af max. 30 min.

Derudover skal du drikke minimum 0,5 liter klar væske i løbet af de følgende 30min., og yderligere 0,5 liter over de næste 4-6 timer.

Blandingens virkning begynder at virke 0-3 timer efter, at du har drukket den. Sørg for at være i nærheden af et toilet.

Kl. 22 tager du **Dosis 2 (to breve A + B) - Plenvu®.**

De to breve blandes i samme glas 0,5 liter koldt vand. Indtages på samme måde som Dosis 1. Dog skal du blot drikke så meget væske yderligere, som du kan nå, inden du går i seng.

Afføringen bliver tiltagende diarré-agtig og til sidst vandig. Effekten af udrensningsmidlet ophører typisk efter 2-3 timer.

På undersøgelsesdagen

Du skal være fastende til undersøgelsen. Du må **ikke** spise nogen former for fast føde før efter undersøgelsen.

Du må drikke klare væsker som fx klar siet suppe, saft, sodavand og vand samt te og kaffe uden mælk **indtil 2 timer før undersøgelsen.**

Efter undersøgelsen

Efter undersøgelsen er der ingen restriktioner. Du kan spise og drikke, hvornår, hvad og hvormeget du har lyst til.