

Рекомендации по питанию за 3 дня до исследования.

РАЗРЕШЕНО:

- Мясо: супы на нежирном мясном бульоне без овощей; различные, хорошо приготовленные блюда из нежирной говядины, телятины; куры в отварном виде, также в виде котлет, фрикаделек, суфле; яйцо.
- Рыба: блюда из трески, судака, окуня, щуки (нежирные сорта рыбы).
- Молочные продукты: продукты богатые кальцием (нежирный творог, сыры), натуральный йогурт (без добавок), нежирный кефир, не более 2-х стаканов обезжиренного молока.
- Мучные изделия и крупы: белый хлеб из обогащенной очищенной муки высшего сорта, сдоба, бисквит, баранки (бублики) – без мака, простые крекеры (без добавок), вермишель и лапша из муки высшего сорта, каши (рисовая, овсяная), белый (очищенный) рис.
- Овощи, фрукты и напитки: овощные отвары, картофель (без кожуры), мусс, ½ банана, персик, дыня, чай, некрепкий кофе, компоты, кисели и соки только прозрачные (без мякоти, сухофруктов, ягод и зёрен!)
- Сладкое: сахар, мед (не в сотах), сироп.
- Жиры и соусы: сливочное и растительное масло, маргарин, майонез в ограниченных количествах.

ЗАПРЕЩЕНО:

- Мясо рыба: жирные сорта рыбы и мяса, утка, гусь, копчености, колбасы, сосиски.
- Молочные продукты: йогурт, содержащий наполнители (фрукты, мюсли), пудинг, сливки, сметана, мороженое, жирный творог.
- Мучные изделия: все зерносодержащие продукты (цельное зерно, продукты с содержанием размельченных зерен, орехов, мака, кокосовой стружки и т.д.), черный хлеб, крупы (не включенные в перечень разрешенных), бобовые, горох, чечевица и др.
- Овощи и фрукты: все свежие и сушеные овощи и фрукты, капуста в любом виде (как свежая, так и прошедшая кулинарную обработку), изюм и ягоды, особенно с мелкими косточками, все разновидности зелени.
- Супы: щи и борщи из капусты, молочные супы, крем-супы, окрошка.
- Напитки: алкогольные напитки, квас, газированная вода, напитки из чернослива.
- Приправы и консервы: острые приправы (хрен, перец, горчица, лук, уксус, чеснок), а также все приправы (соусы) с зернами, травами, соленья, консервы, соленные и маринованные грибы, морские водоросли.

***Не принимайте вазелиновое масло, активированный уголь, Де-Нол (другие лекарства с висмутом) и препараты содержащие железо!**

Подготовка к колоноскопии - важный этап, от которого зависит успех качественной колоноскопии. **Подготовка включает в себя два простых этапа: 1) бесшлаковая диета** с минимумом употребление растительной клетчатки и **2) прием слабительных средств в два этапа!!!!**

1. Диета начинается за 3 дня до исследования: предпочтения отдать легкой пище, которая быстро переваривается.
Внимание! За 5 дней необходимо исключить препараты, которые могут окрашивать кишечник: препараты железа, висмута (Де-нол), некоторые антибиотики и другие окрашивающие кал препараты.

Во время приема слабительного голодать не нужно, можно пить любые **прозрачные жидкости** в неограниченном количестве (процеженный бульон, сладкий чай, кофе без молока, соки без мякоти, кисель без зёрен и ягод, вода) вплоть до самой колоноскопии.

2. Слабительные средства для подготовки принимаются **только в раздельной дозировке**: первый раз накануне вечером и второй раз утром перед колоноскопией (это нужно для хорошей очистки толстого кишечника и облегчения приёма всей необходимой дозы). Даже если вы живете далеко, прием слабительных средств должен быть в два этапа, утренняя доза в таком случае будет начинаться раньше, с учетом затраты времени на дорогу.
Принимать всю дозу с вечера **запрещается**.

Используется **на выбор** три препарата в качестве слабительного: **1) Мовипреп, 2) Фортранс, 3) Эзиклен** (не используйте другие препараты или обязательно заранее предупредите врача о выборе других средств, это может повлиять на качество подготовки толстой кишки к исследованию). При соблюдении рекомендаций по приему слабительных, любой из предложенных трех препаратов обеспечивает отличную подготовку толстой кишки к исследованию.

Первый приём препаратов начинает за 1 день до исследования, второй приём препарата в день исследования!

Приготовление растворов всех нижеуказанных препаратов рекомендовано осуществлять строго согласно инструкции!

1) Мовипреп:

Упаковка препарата **МОВИПРЕП®** содержит два саше А и два саше Б, из которых готовят раствор для приема внутрь.

Вне зависимости от веса пациента общая доза препарата МОВИПРЕП® для качественной очистки кишечника составляет 2 л раствора препарата+1 л разрешенной жидкости (вышеуказанный объём выпивается в 2 приёмах).

Время процедуры	Первый приём препарата	Второй приём препарата
08:00	18:00-19:00 1 л раствора	04:00-05:00 1 л раствора
09:00	18:00-19:00 1 л раствора	05:00-06:00 1 л раствора
10:00	19:00-20:00 1 л раствора	05:00-06:00 1 л раствора
11:00	19:00-20:00 1 л раствора	06:00-07:00 1 л раствора
12:00	20:00-21:00 1 л раствора	07:00-08:00 1 л раствора
13:00	20:00-21:00 1 л раствора	08:00-09:00 1 л раствора
14:00	20:00-21:00 1 л раствора	09:00-10:00 1 л раствора
15:00	21:00-22:00 1 л раствора	10:00-11:00 1 л раствора
16:00	21:00-22:00 1 л раствора	11:00-12:00 1 л раствора

Выпивайте раствор по 250 мл каждые 15 минут.

ВАЖНО: После каждого принятого литра препарата **МОВИПРЕП®** необходимо выпить дополнительно **500 мл разрешенной прозрачной жидкости в течение 30 минут**

Время приема последней дозы препарата должно заканчиваться за 2-3 часа до колоноскопии и не превышать 5 часов. То есть от последней дозы слабительного до колоноскопии должно пройти **НЕ БОЛЕЕ 4-5 часов**.

2) Фортранс:

Из 1 пакета препарата готовится 1л. раствора. Уменьшать количество жидкости нельзя!

Всего из 4-х пакетов получается 4 л. раствора, 2 литра из них принимается накануне исследования, другие 2 пакета, разведенные до 2-х литров, в день исследования.

Время процедуры	Первый приём препарата	Второй приём препарата
08:00	15:00-17:00 2 л раствора	03:00-05:00 2 л раствора
09:00	16:00-18:00 2 л раствора	04:00-06:00 2 л раствора
10:00	17:00-19:00 2 л раствора	05:00-07:00 2 л раствора
11:00	18:00-20:00 2 л раствора	06:00-08:00 2 л раствора
12:00	19:00-21:00 2 л раствора	07:00-09:00 2 л раствора
13:00	20:00-22:00 2 л раствора	08:00-10:00 2 л раствора
14:00	21:00-23:00 2 л раствора	09:00-11:00 2 л раствора
15:00	22:00-00:00 2 л раствора	10:00-12:00 2 л раствора
16:00	23:00-01:00 2 л раствора	11:00-13:00 2 л раствора

Рекомендуется выпивать по одному полному стакану (250 мл) полученного раствора препарата каждые 15 мин до полного употребления приготовленного объема раствора.

2 литра приготовленного раствора выпивается в течение 2-х часов

Последний прием препарата завершить не позднее, чем за 3-4 ч до проведения обследования

3) Эзиклен:

Для надлежащего очищения кишечника требуется прием двух флаконов препарата Эзиклен®.

Перед приемом содержимое каждого флакона необходимо развести водой до суммарного объема приблизительно 0,5 л, используя прилагаемый мерный стакан. Пациент должен выпить полученный разведенный раствор медленно в течение 30-60 минут + разрешенную прозрачную жидкостью (см. выше) в объеме 1 л в течение часа, суммарно время подготовки около 2-х часов.

Время процедуры	Первый приём препарата	Второй приём препарата
08:00	16:00-17:00 0,5 л р-ра+ 17:00-18:00 1 л жидкости	03:00-04:00 0,5 л р-ра+ 04:00-05:00 1 л жидкости
09:00	16:00-17:00 0,5 л р-ра+ 17:00-18:00 1 л жидкости	04:00-05:00 0,5 л р-ра+ 05:00-06:00 1 л жидкости
10:00	16:00-17:00 0,5 л р-ра+ 17:00-18:00 1 л жидкости	05:00-06:00 0,5 л р-ра+ 06:00-07:00 1 л жидкости
11:00	19:00-20:00 0,5 л р-ра+ 20:00-21:00 1 л жидкости	06:00-07:00 0,5 л р-ра+ 07:00-08:00 1 л жидкости
12:00	19:00-20:00 0,5 л р-ра+ 20:00-21:00 1 л жидкости	07:00-08:00 0,5 л р-ра+ 08:00-09:00 1 л жидкости
13:00	19:00-20:00 0,5 л р-ра+ 20:00-21:00 1 л жидкости	08:00-09:00 0,5 л р-ра+ 09:00-10:00 1 л жидкости
14:00	22:00-23:00 0,5 л р-ра+ 23:00-00:00 1 л жидкости	09:00-10:00 0,5 л р-ра+ 10:00-11:00 1 л жидкости
15:00	22:00-23:00 0,5 л р-ра+ 23:00-00:00 1 л жидкости	10:00-11:00 0,5 л р-ра+ 11:00-12:00 1 л жидкости
16:00	22:00-23:00 0,5 л р-ра+ 23:00-00:00 1 л жидкости	11:00-12:00 0,5 л р-ра+ 12:00-13:00 1 л жидкости

Прием полного объема разведенного раствора препарата Эзиклен® и дополнительного количества воды или прозрачной жидкости должен быть закончен как минимум за 2 часа и не ранее 4 часов до начала процедуры.

ВАЖНО: Вместе с утренней порцией любого из вышеуказанных слабительных нужно выпить ¼ флакона пеногасителя - Симетикон: Саб Симплекс или Боботик

Критерий готовности толстого кишечника к колоноскопии - появление жидкого прозрачного или желтоватого стула.

Основное противопоказание к приёму слабительного - длительный необъяснимый запор (кишечная непроходимость).

Дополнительные рекомендации:

- Обязательно необходимо принимать препараты для сердечно-сосудистой системы (аритмия, гипертоническая болезнь) и другие жизненно необходимые лекарственные средства.

- Во время приема слабительного **ОБЯЗАТЕЛЬНО** выполнять лёгкие физические нагрузки: ходьба, легкая гимнастика, наклоны в стороны. Нельзя сидеть или лежать, когда пьёте слабительное, так как эвакуация из желудка будет замедленной и может возникнуть тошнота. Также можно делать круговой массаж живота вокруг пупа по часовой стрелке. Это ускоряет прохождение слабительного по желудочно-кишечному тракту, тем самым способствует облегчению приёма препарата.

-Препарат нужно **ОБЯЗАТЕЛЬНО** пить не торопясь, маленькими глоткам. Если торопится и пить быстро, то от слабительного может начать тошнить.

-Если имеется склонность к запорам (при отсутствии стула больше 3 суток), то нужно за несколько дней начать прием слабительных препаратов в таблетках или каплях (например, Фитолакс или Сенаде).

- В слабительные препараты по вкусу можно добавлять сок лимона или мёд. Также, рекомендуется слабительные препараты пить охлажденными.

-Клизмы делать не нужно, это усиливает перистальтику толстого кишечника и излишне травмирует слизистую оболочку! Все это неблагоприятно влияет на ход колоноскопии. Чтобы хорошо подготовиться к обследованию достаточно выпить весь объём слабительного средства.

-После приема слабительного перед колоноскопией можно выпить сладкий чай или другие прозрачные жидкости (список перечислен выше).

**ПРИ СОБЛЮДЕНИИ ПРАВИЛ
ВСЕ ПРОЙДЕТ ХОРОШО! НЕ ПЕРЕЖИВАЙТЕ!**