



internistenpraxis mainz

Dr. med. Matthias K. Schöpplerl

Dr. med. Joachim Ziegler

Fachärzte für Innere Medizin und Gastroenterologie

Weißliliegasse 31 55116 Mainz

Tel.: 06131-222907 Fax.: 06131-236671

## **Infoblatt zur Koloskopie-Vorbereitung und Darm-Reinigung mit Plenvu®**

Bitte beachten Sie, dass für eine optimale Vorbereitung die Reinigungswirkung des Abführmittels allein nicht ausreicht! Es ist erforderlich, dass Sie Ihre **Ernährung** rechtzeitig umstellen und auf Ballaststoffe verzichten.

Sie sollten daher **5 Tage vor der Spiegelung** auf Mahlzeiten mit kleinen Körnern wie z.B. Müsli, Nüsse, Körnerbrot, Tomaten, Weintrauben, Kiwi oder Gurken verzichten. Lassen Sie auch Eisenpräparate weg!

**Ab dem 3. Tag** sollten Sie nur noch leicht verdauliche, ballaststoffarme Lebensmittel essen. Dazu gehören zum Beispiel:

- Toast, Weißbrot, helle Brötchen ohne Körner z.B. mit süßem Aufstrich oder herzhaftem Belag, z.B. magere, milde Wurstsorten oder milden Käse.
- Kartoffelpüree, Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Reis
- Eierspeisen, z.B. Omelette oder Rührei
- Obstkompott, milde Obstsaften
- Fettarmes Fleisch (z.B. Pute, Hähnchen) und fettarmer Fisch
- Fettarme Milchprodukte wie Buttermilch und Naturjoghurt
- Reichlich Flüssigkeit von ca. 2 Litern täglich

Verzichten Sie unbedingt auf: Blattsalate, Rohkost, Gemüse, Paprika, Pilze, Spinat, Spargel, Erbsen, Bohnen, Mais, Linsen und Zwiebeln.

### **Am Vortag der Untersuchung:**

Die letzte reguläre Mahlzeit dürfen Sie bis zu 24 Stunden vor der Untersuchung essen. Danach sind nur noch flüssige Mahlzeiten (z.B. Suppen oder Brühe) möglich. Die letzten 12 Stunden vor der Endoskopie dürfen Sie nur noch klare Flüssigkeiten (Wasser, Apfelsaft..) zu sich nehmen, um die optimale Sauberkeit des Darmes und damit die Aussagekraft der Untersuchung nicht zu gefährden.

### **Die Abführmaßnahmen mit Plenvu®:**

Als Abführmittel verwenden wir in der Regel Plenvu®, da aufgrund von Vergleichsuntersuchungen das Reinigungsergebnis hiermit am besten ist. Falls eine Unverträglichkeit vorliegt, werden wir Ihnen ein alternatives Präparat verordnen.

Für eine erfolgreiche Darmvorbereitung ist der richtige **Einnahmezeitpunkt** und die richtige **Durchführung** der Abführmaßnahmen mit Plenvu® von entscheidender Bedeutung.

### **Der richtige Einnahmezeitpunkt:**

[ ] **Sie haben einen „frühen“ Termin (vor 9.45 Uhr)!**

Aus diesem Grunde ist es erforderlich, dass Sie die unten erklärten Abführmaßnahmen komplett am Vortag der Untersuchung durchführen. Hierzu



-2-

nehmen Sie die erste Dosis der Abführlösung (bestehend aus Beutel 1) am Nachmittag des Vortages (ab **16 Uhr**), die zweite Dosis (aus Beutel 2A und 2B) am Abend (ab **19 Uhr**) ein.

[ ] **Sie haben einen „späten“ Termin (9.45 Uhr bis 14 Uhr)!**

In diesem Fall ist die gesplittete Einnahme des Abführmittels effektiver. Bitte nehmen Sie die erste Dosis (bestehend aus Beutel 1) am frühen Abend des Vortages (ab **18 Uhr**), die zweite Dosis (aus Beutel 2A und 2B) am frühen Morgen des Untersuchungstages (ca. **6.00 Uhr**) ein.

[ ] **Sie haben einen Nachmittags-Termin (14 Uhr und später)!**

In diesem Fall ist die komplette Durchführung der Abführmaßnahmen am Untersuchungstag am besten. Bitte nehmen Sie die erste Dosis (bestehend aus Beutel 1) am frühen Morgen des Untersuchungstages (ab **6.30 Uhr**), die zweite Dosis (aus Beutel 2A und 2B) am späten Morgen (ca. **9.00 Uhr**) ein.

**Die richtige Durchführung mit Plenvu (3 Beutel: 1 / 2A / 2B):**

1. Geben Sie den Inhalt des **Beutel 1** in ein Gefäß. Geben Sie **0,8 Liter Wasser** hinzu.
2. **Verrühren Sie das Pulver** bis die Flüssigkeit nahezu klar ist. (Dies kann einige Minuten dauern). Vorschlag: Trinken Sie Plenvu® gekühlt! Dazu bitte abgedeckt in den **Kühlschrank** stellen. Die Lösung sollte nicht länger als 6 Stunden stehen.
3. Trinken Sie 0,8 Liter **Plenvu® innerhalb von 60 Minuten** zur oben genannten Zeit. Versuchen Sie alle 10-15 Minuten ein Glas zu trinken.
4. Trinken Sie im Anschluss innerhalb von 60 Minuten mindestens **1 Liter zusätzliche Flüssigkeit**. Getränke wie Tee, Wasser oder klare Säfte (ohne Fruchtfleisch) sind hervorragend geeignet **und** können auch **darüber hinaus** bis 2 Stunden vor der Spiegelung konsumiert werden.

Vermeiden Sie hingegen Milch und Milchgetränke. Eine gute Brühe schmeckt und stillt den Hunger. Leckere Instant-Brühen finden Sie im Reformhaus oder Supermarkt.

5. Füllen Sie den Inhalt von **Beutel 2A und 2B** in ein Gefäß und geben Sie ebenfalls **0,8 Liter Wasser** zu. Wiederholen Sie den oben beschriebenen Vorgang (2. bis 4.) und nehmen Sie ihn zu oben genannter Zeit ein.

Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte gern an uns. Sie erreichen uns unter **Tel. 06131-222906** oder unter [info@internistenpraxis-mainz.de](mailto:info@internistenpraxis-mainz.de). (Stand: Februar 2023)