



# PLAN ŻYWIENIA: SIEDEM DNI POPRZEDZAJĄCYCH BADANIE

**7 dni** przed badaniem nie przyjmować preparatów zawierających żelazo.

**5 dni** przed badaniem przestać jeść owoce i warzywa zawierające pestki (np. winogrona, maliny, kiwi, pomidory, ogórki) oraz pieczywo z ziarnami (np. mak, sezam, siemię lniane). Nie jeść kapusty.

**3 dni** przed badaniem stosować dietę półpłynną, którą uzyskujemy poprzez zmiksowanie, przetarcie lub dokładne rozdrobnienie poniższych składników.

**Ostatni posiłek rano, dzień przed badaniem!**

## DIETA PÓLPŁYNNA - PROPONOWANE SKŁADNIKI POSIŁKÓW:

- **Tłuszcze** (w niewielkiej ilości): masło, margaryna, oleje roślinne i inne
- **Mleko:** mleko od-tłuszczone
- **Zupy:** rosół, zupy zabiłane mlekiem lub śmietaną, przecedzone!
- **Ziemniaki** (bez skórki): gotowane, pieczone (rozgniecione lub przetarte)
- **Makaron:** zwykły, spaghetti, kluski (zmiksowane)
- **Kleiki ryżowe**
- **Desery:** galaretki lub żelatyna bez owoców, kisiel, budyń, sorbety bez barwnika czerwonego lub fioletowego
- **Mięso/ryby:** kurczak, indyk, jagnięcina, chuda wieprzowina, cielęcina, ryby (zmiksowane).
- **Cukier/słodzik:** biały, słodzik, miód
- **Jajka** na miękko lub na twardo (zmiksowane).
- **Landrynki** (jasne kolory)

**Płyny dozwolone w trakcie diety:** Czysty rosół, w tym drobiowy, wołowy lub warzywny, napoje sportowe izotoniczne (tylko jasne kolory), herbata i czarna kawa, czyste jasne soki owocowe, np. jabłkowy, z białych winogron, z białej żurawiny i bzu, woda i woda smakowa bez barwnika czerwonego lub fioletowego!

## Tylko śniadanie

- Kawa/herbata (z niewielką ilością cukru/słodzika w razie potrzeby) lub inny napój (z listy na odwrocie)

### Wybierz jedno z poniższych (dozwolone są mniejsze porcje):

- 2 kromki białego chleba/2 tosty cienko posmarowane masłem lub margaryną i miodem
- lub 1 jajko gotowane i 1 kromka białego chleba/tost posmarowany cienką warstwą masła lub margaryny
- lub 50 g serka wiejskiego lub śmietankowego i 1 kromka białego chleba/tost posmarowany cienką warstwą masła lub margaryny

Uwagi ośrodka:



*Uwaga: niestosowanie się do zaleceń dotyczących diety oraz picia płynów może skutkować nieodpowiednim oczyszczeniem jelita i koniecznością powtórzenia badania.*

CFL/2019-06/18