



Wichtige Hinweise zur Vorbereitung auf Ihre Magen- und/oder Darmspiegelung

Eine sorgfältige Vorbereitung ist Voraussetzung dafür, dass die Untersuchung sicher durchgeführt und Magen bzw. Darm optimal beurteilt werden können. Bitte beachten Sie daher die folgenden Hinweise.

Nüchternheit vor einer Magenspiegelung

Für eine Magenspiegelung müssen Sie **mindestens 6 Stunden vor der Untersuchung nüchtern** sein. In dieser Zeit dürfen Sie **keine feste Nahrung** mehr zu sich nehmen.

Bei einer Untersuchung am frühen Vormittag empfehlen wir, **im Idealfall bereits ab Mitternacht nichts mehr zu essen**.

Klare Flüssigkeiten wie Wasser (ohne Kohlensäure) oder ungesüßter Tee dürfen Sie noch **bis 2 Stunden vor dem Untersuchungstermin** trinken.

Ab 2 Stunden vor der Untersuchung dürfen Sie keinerlei Flüssigkeit mehr zu sich nehmen – auch kein Wasser.

Bitte **rauchen Sie während der Nüchternheitsphase nicht**. Dies gilt auch für **E-Zigaretten und Vapes**. Idealerweise verzichten Sie bei einer Untersuchung am Vormittag bereits **ab Mitternacht auf das Rauchen**.

Ernährung vor einer Darmspiegelung

Eine gute Darmreinigung ist wesentlich, damit die Darmschleimhaut vollständig beurteilt und auch kleine Veränderungen oder Polypen zuverlässig erkannt werden können.

Bereits **3–5 Tage vor der Untersuchung** sollten Sie auf **körner- und kernhaltige sowie schwer verdauliche Lebensmittel** verzichten.

Dazu gehören insbesondere:

- Vollkornbrot, Körnerbrot und andere Vollkornprodukte
- Müsli, Leinsamen, Chiasamen, Sesam, Mohn,...
- Nüsse
- Tomaten, Paprika, Mais (Schalen)
- Gurken
- Weintrauben
- Himbeeren und Brombeeren
- Kiwi
- Melone
- generell Obst und Gemüse mit Kernen, Schalen oder schwer verdaulichen Bestandteilen.

Am Tag vor der Darmspiegelung empfehlen wir eine **leichte, ballaststoffarme Kost**. Geeignet sind beispielsweise weißes Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Eier, Joghurt, Käse, Fisch oder mageres Fleisch.

Wann Sie Ihre letzte feste Mahlzeit einnehmen dürfen, wird im Rahmen des Aufklärungsgesprächs individuell für Sie festgelegt. Bitte halten Sie sich an die für Sie persönlich vereinbarten Zeiten.

Während der Darmvorbereitung dürfen Sie entsprechend den mit Ihnen besprochenen Anweisungen **klare Flüssigkeiten** trinken, beispielsweise Wasser, Tee, klare Fruchtsäfte ohne Fruchtfleisch.

Nicht geeignet sind insbesondere **Milch, Alkohol, Getränke mit Fruchtfleisch sowie rot oder violett gefärbte Getränke**.

Wichtig für beide Untersuchungen:

Bis 2 Stunden vor Ihrem Untersuchungstermin dürfen Sie klare Flüssigkeiten trinken.

Ab 2 Stunden vor der Untersuchung dürfen Sie nichts mehr trinken – auch kein Wasser.