

# DEIN SPEISEPLAN VOR DER DARMSPIEGELUNG



*Das ist der Speiseplan vor der Darmspiegelung, mit dem dir die Vorbereitung auf die Koloskopie leichter fallen wird.*

Du hast dich also für eine Spiegelung des Darms entschieden. Willkommen im Club!

Ich bin ehrlich: Angenehm und lustig ist etwas anderes. Ein Steak mit Freunden essen, eine Pizza bestellen oder einfach mal herzhaft in irgendwas Ungesundes beißen.

Aber du machst dir Darmspiegelung ja nicht umsonst. Entweder ist sie Teil der Darmkrebsvorsorge oder du hast wie ich ständig mit Magen Darm Problemen zu kämpfen.

Wenn es das letztere ist: Dann kann dir die Darmspiegelung vielleicht endlich Aufschluss darüber geben was da unten los ist.

Aber so viel mal gleich vorweg: Wirklich schlimm ist eine Darmspiegelung nicht. Es gibt viel Schlimmeres wie Mathe Schularbeiten, ein Date mit jemandem, der ordentlich Mundgeruch hat oder eben Bauchschmerzen nach jedem verdammten Bissen.

Du kommst gut durch die nächsten Tage, wenn du dir deinen Speiseplan vor der Darmspiegelung genau ansiehst.

Der aufwendigste Teil des ganzen Procedere ist die Ernährungsumstellung vor der Koloskopie.

Damit dir das ganz einfach gelingt, verrate ich dir in meinem Speiseplan vor der Darmspiegelung, was ich gegessen habe und worauf ich verzichtet habe.

Für meine gründliche Vorbereitung wurde ich sogar gelobt :D

## **Warum ein Speiseplan vor der Darmspiegelung hilft**

Du bekommst jede Menge Infos. Zur Ernährung, zum Ablauf, worauf du achten und was du unterlassen musst. Einfach zu viele. Das kann man sich nicht alles merken.

Ja, du wirst ein Infoblatt zur Darmuntersuchung mitbekommen. Darauf findest du ein paar Informationen zum Thema Ernährung vor der Koloskopie.

Aber trotzdem lohnt es sich einen Speiseplan vor der Darmspiegelung zu erstellen. So hast du schwarz auf weiß und sofort auf einen Blick alles, was du essen und nicht essen darfst.

Das hilft dir beim Einkaufen und dabei die Übersicht nicht zu verlieren.

Die Ernährungsumstellung beginnt fünf Tage vor der Darmspiegelung. Besonders streng wird es einen Tag vor der Koloskopie.

Besorge alle Lebensmittel schon vor der Diät. Das spart Stress und du musst dich nur einmal genau damit auseinandersetzen.

Hast du dann alle Nahrungsmittel zuhause und einen genauen Plan was du wann essen darfst, kann dich nichts mehr aufhalten. :)

Nach der Darmspiegelung startest du quasi bei 0. Dein kompletter Verdauungstrakt ist leer. Das sorgt zwar für mega Hunger gleichzeitig aber auch dafür, dass dein Magen und Darm mal entspannen können.

Wird nichts Auffälliges im Darm gefunden, hast du höchstwahrscheinlich einfach Probleme mit den richtigen und falschen Darmbakterien. Du hast jetzt die einmalige Chance deine Darmflora aufzubauen.

Die optimale Grundlage für eine ausgeglichene Darmflora bildet eine gesunde, abwechslungsreiche und pflanzliche Kost. Du kannst die guten Bakterien auch mit Präbiotika, Ballaststoffen wie Inulin und Oligofruktose, vermehren und sie quasi anfüttern.

Diese Ballaststoffe sind nur schwer oder unverdaulich und sind so auch Futter für die Bakterien. So regst du ihr Wachstum an.

Zusätzlich stecken in solchen Präparaten Bakterienstämme. In diesem Fall sind es 20 unterschiedliche, die dafür sorgen, dass die Darmflora wieder in Balance kommt.

## Was du vor der Darmspiegelung essen darfst

Ich sage dir jetzt was du essen darfst und was nicht. Und anschließend kommt mein Speiseplan vor der Darmspiegelung ins Spiel. Darin verrate ich dir die Rezepte.

[von Taboola](#)  
[Anzeige](#)

**Das könnte dich auch interessieren**

**Xiaomi Mi Vacuum Mop P...**[akakçeHemen Al](#)

**Vor 9 Jahren nannten sie sie die schönsten Zwillinge der Welt. Sieh sie dir jetzt an**[Interesticle](#)

**Sie war eine legendäre Schauspielerin - heute arbeitet sie von 9 bis 5**[Plays Star](#)

Grundsätzlich lautet die Regel: Ballaststoffarme und leichte Kost, die problemlos verdaut werden kann.

### No Gos

- Obst und Gemüse mit Kernen (Kiwi, Trauben, Tomaten usw.)
- Ballstoffreiche Kost (Müsli, Vollkornbrot)
- Kräuter aller Art
- Samen, Nüsse und Kerne aller Art
- Blähende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Knoblauch, Zwiebel, Kohl
- Milchprodukte sind 2 Tage vor der Koloskopie tabu

## Nahrungsmittel, die du essen darfst

**Brot und Brötchen:** Weißbrot, Brötchen und Zwieback.

**Aufstriche:** Marmelade ohne Kerne und Schalen wie Aprikose oder Pfirsich. Gelees, Honig, Schoko-Aufstrich (yes!)

**Beilagen:** Weißer Reis, Nudeln, Kartoffeln

**Fleisch und Fisch:** Huhn, Pute und Fisch ohne Haut

**ImmerGemüse:** Immer gekocht und geschält. Möhren, Zucchini, Kohlrabi, Brokkoli.

**Obst:** Bananen, Geschält: Äpfel, Birnen, Nektarine, Aprikose, Pfirsich. Weintrauben ohne Kerne.

**Anderes:** Joghurt, Pudding, Quark, Eis, Süßes ohne Nüsse oder Körner, Salzstangen, Chips

**Gewürze:** Zu Pulver gemahlen kannst du alle Gewürze essen.

## Trinken vor der Koloskopie

- Mineralwasser, Kräutertee, Früchtetee, Kaffee, Milch, Kakao, pflanzliche Drinks wie Haferdrink
- Säfte ohne hohen Säuregehalt und ohne Fasern zB Mehrfruchtsaft, ACE, Johannisbeere, Kirschsaf, Apfelsaft, Gemüsesäfte
- Klare Brühe ohne Kräuter

Wenn ich dir noch was ans Herz legen möchte, dann ist es das Buch [Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ](#) von Giulia Enders. Beim Lesen wirst du so viele Zusammenhänge lernen zwischen Nahrungsmitteln, Verdauung, Wohlfühlen und Gesundheit. Mir hat es in vielerlei Hinsicht die Augen geöffnet. Außerdem ist es sehr lustig unterhaltsam zu lesen und eine gute Abendlektüre.

## Wie mein Speiseplan vor der Darmspiegelung aussieht

### 5 Tage bis zur Untersuchung

Frühstück: Pancakes aus Weißmehl mit Banane und Marmelade

Mittag: Klare Gemüsebrühe mit Nudeln (ohne Kräuter!), Rundkornreis mit Möhren, Zucchini, Tomatenmark und Paprikapulver

Abend: Brötchen mit Honig, Joghurt mit Marmelade und Banane zu einem Smoothie verarbeitet



## **4 Tage bis zur Untersuchung**

Frühstück: Brötchen mit Käse und Quark Aufstrich (mit Salz und Paprikapulver)

Mittag: Nudeln mit Tomatenmark verfeinert mit Salz, Pfeffer und Currypulver

Abend: Klare Gemüsebrühe mit Nudeln, Geschälte Zucchini (kleine Zucchini ohne Kerne), Fisch mit Currypulver in Olivenöl gebraten

## **3 Tage bis zur Untersuchung**

Frühstück: Toastbrot mit Butter, Zwieback mit Marmelade, ein geschälter Apfel

Mittag: Nudelsuppe, Fischfilet ohne Haut mit Salzkartoffeln und gekochten Möhren

Abend: Brötchen mit Honig und eine geschälte Birne

## **2 Tage bis zur Untersuchung**

Frühstück: Joghurt mit Banane, geschältem Apfel und kernlosen Trauben

Mittag: Klare Gemüsebrühe mit Nudeln, Toastbrot mit Käse

Abend: Gemüsebrühe, Nudeln mit Tomatensoße und Fischfilet

Und ab jetzt wird's strenger.

## **1 Tag bis zur Untersuchung**

Am Tag vor der Untersuchung wird es ernst. Jetzt heißt es fasten! Der Speiseplan vor der Darmspiegelung ist nicht gerade das Highlight. Aber zum Glück ist es ab jetzt ja bald vorbei :)

Frühstück: Toastbrot und Zwieback mit Marmelade und Honig

Mittag: Klare Gemüsebrühe ohne Einlage

Abend: Klare Gemüsebrühe ohne Einlage + Teil 1 Abführmittel

Wann du mit dem Trinken des Abführmittels beginnt, hängt davon ab welches dir verschrieben wird.

Gegen den Hunger helfen Brühe, Kräutertee oder Bonbons.

Am Tag der Darmspiegelung ist der Speiseplan gekennzeichnet von Wasser, Tee und Abführmittel. Augen zu und durch! Nach der Koloskopie kannst du dir was Leckerer gönnen :)

# Speiseplan 5 Tage vor der Darmspiegelung

	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABEND
TAG 5	Pancakes mit Banane	Nudelsuppe, Rundkornreis mit Gemüse	Brötchen mit Honig
TAG 4	Brötchen mit Käse	Nudeln mit Tomatenmark	Nudelsuppe, Fisch mit Zucchini
TAG 3	Toastbrot mit Butter	Nudelsuppe, Fischfilet mit Kartoffeln	Brötchen mit Honig
TAG 2	Joghurt mit Banane	Nudelsuppe, Toastbrot mit Käse	Gemüsebrühe, Fischfilet mit Nudeln
TAG 1	Zwieback mit Marmelade	Gemüsebrühe ohne Einlage	Gemüsebrühe ohne Einlage, Abführmittel

## Mein Fazit

Der Speiseplan vor der Darmspiegelung ist gar nicht mal so langweilig. Du kannst so viel essen bis zu satt bist. Was ich hier festgehalten habe, ist ein Plan, den ich mit meinem Arzt und in Recherche erstellt habe. Ich hoffe, du hast ein paar Anhaltspunkte und Rezeptideen finden können! :)

Gutes Gelingen und viel Gesundheit!