



---

## PREPARAZIONE STANDARD ALLA COLONSCOPIA CON CITRAFLEET

### NORME DI CARATTERE GENERALE

Il *CitraFleet* (reperibile in farmacia) viene assunto prima di sottoporsi a qualsiasi procedura diagnostica che richieda che l'intestino sia pulito (es. colonscopia o esame radiografico). È una polvere che ha odore e gusto di limone; ogni bustina contiene due tipi di lassativi miscelati. La perfetta pulizia è indispensabile perché il medico possa portare a termine l'indagine e rilevare anche le piccole lesioni.

#### ***SE L'ESAME È PRENOTATO AL MATTINO***

ORE 13.00 : Diluire 1 busta di *CitraFleet* in un bicchiere di acqua e berla. A seguire bere almeno 1,5 l di liquidi chiari non gasati (acqua, tè, tisane) entro le ore 18 (es. un bicchiere ogni ora).

ORE 19.00: Diluire la seconda busta di *CitraFleet* in un bicchiere di acqua e berla.

A seguire bere liquidi chiari come sopra sino a quando le feci divengono completamente liquide e siano limpide senza materiale corpuscolato. A questo punto bere solo se si ha sete, secondo le necessità, sino a 6 ore prima della colonscopia.

La cena dopo le ore 20 circa deve essere esclusivamente a base di liquidi (es. brodo vegetale o di carne filtrato, bevande zuccherate tipo thè, camomilla ed acqua).

#### ***SE L'ESAME È PRENOTATO AL POMERIGGIO dalle ore 15.00 in poi***

Il giorno prima dell'esame di pomeriggio diluire 1 busta di *CitraFleet* in un bicchiere di acqua e berla. A seguire bere almeno 1,5 l di liquidi chiari non gasati (acqua, tè, tisane) entro le ore 18 (es. un bicchiere ogni ora).

Dalle ore 07.00 alle ore 9.00 del giorno dell'esame diluire la seconda busta di *CitraFleet* in un bicchiere di acqua e berla.

A seguire bere liquidi chiari come sopra sino a quando le feci divengono completamente liquide e siano limpide senza materiale corpuscolato. Digiuno anche da liquidi da 6 ore prima della colonscopia.

## DIETA

Seguire le indicazioni dietetiche (cibi consentiti e cibi da evitare) a partire da almeno 1 giorno prima dell'esame<sup>1</sup>.

Il giorno prima dell'esame seguire le indicazioni dietetiche per la colazione e il pranzo, mentre la sera si potranno assumere solo liquidi (es.: thè deteinato, caffè decaffeinato, acqua e bevande non gasate, brodo vegetale o di carne filtrati).

### CIBI CONSENTITI

- **CEREALI E DERIVATI:** pane comune (non integrale) anche tostato, pasta di semola di grano duro (non integrale), riso (non integrale)
- **VERDURE:** nessuna
- **FRUTTA:** spremute di frutta filtrate o centrifugate
- **CARNE E SUOI SOSTITUTI:** carne di pollo e tacchino, pesce, uova ricotta di siero, tofu
- **CONDIMENTI:** olio extra vergine d'oliva a crudo.
- **BEVANDE:** acqua naturale, latte scremato, "latte vegetale" (soia, riso, mandorla) bevande decaffeinatate/deteinate
- **ALTRI ALIMENTI:** brodo vegetale filtrato, miele, yogurt bianco naturale magro, yogurt di soia bianco, thè deteinato

### CIBI DA EVITARE

- **CEREALI E DERIVATI:** prodotti da farina integrale di qualunque cereale (grano, farro, avena, riso etc.); prodotti che contengano crusca, cereali integrali a chicchi interi (riso, avena, quinoa, miglio, farro, orzo etc.);
- **VERDURE:** tutte le verdure crude o cotte (passate, frullate, fritte, bollite, al forno, alla griglia etc.)
- **FRUTTA:** frutta con semi (kiwi, uva, etc.) , frutta cotta, frutta disidratata (uva passa, albicocche disidratate, prugne secche etc.)
- **CARNE E SUOI SOSTITUTI:** carne rossa (maiale, vitello, manzo, agnello), selvaggina, legumi (fagioli, piselli, fave, ceci, lenticchie etc.), formaggi, frutta secca a guscio (mandorle, noci, nocciole etc.)
- **CONDIMENTI:** burro, strutto, margarine
- **BEVANDE:** acqua gassata, caffè espresso, caffè americano, cappuccino, latte intero, succhi di frutta non filtrati, bevande gassate e bevande alcoliche, bevande colorate
- **ALTRI ALIMENTI:** semi (girasole, zucca, sesamo, etc.), confetture, composte e marmellate di frutta, yogurt con pezzi di frutta, cioccolato, spezie (curcuma, curry, paprica etc.)

<sup>1</sup> Hassan C et al. Bowel preparation for colonoscopy: ESGE Guideline... Endoscopy 2013; 45: 142–150

## **IL GIORNO DELL'ESAME**

Assuma la Sua abituale terapia (ad esempio anti-ipertensiva) con poca acqua.

Presentarsi accompagnati in ambulatorio all'orario che le è stato indicato.

Se l'esame viene eseguito in sedazione, **NON POTRÁ GUIDARE** l'auto, la moto, la bicicletta, fino al giorno seguente.

Le ricordiamo di portare con sé:

- Tessera sanitaria ed eventuali esenzioni
- Impegnativa per colonscopia + sedazione cosciente
- Tutta la documentazione sanitaria in suo possesso (Risposte di precedenti colonscopie e/o radiografie dell'intestino (clisma opaco), cartelle cliniche visite specialistiche ecc.) richiesta del Medico di base, elenco delle medicine che si stanno assumendo

**L'ESAME È PRENOTATO PER IL GIORNO \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ ALLE ORE \_\_\_\_\_**

### **Colazione (ore 08.00 – 09.00)**

- Thè/caffè o altri liquidi chiari come acqua, tisana, o bevanda/succo di frutta filtrato.
- 2 fette di pane bianco/pane tostato con un velo sottile di miele.
- 1 bicchiere 125ml di latte parzialmente scremato o in alternativa “latte vegetale” (soia, riso, madorla)

### **Metà mattina (ore 10.00)**

Thè deteinato/caffè decaffeinato/tisana/camomilla

### **Pranzo (ore 12.00 – 13.30)**

Scelga **UNO** solo dei seguenti alimenti:

- 80-100 g di carne bianca o pesce.
- 2 uova sode o strapazzate senza aggiunta di grassi (olio, burro, etc.)
- 80-100 g di ricotta di siero
- 80 g di Tofu al naturale alla piastra o al forno (condito con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva)

E può **AGGIUNGERE UNO** solo dei seguenti:

- 2 fette di pane bianco/pane tostato
- 2 patate delle dimensioni di un uovo senza buccia
- 60g di pasta/riso in bianco (con un cucchiaino di olio extravergine di oliva)

### **Cena (ore 20.00)**

- Non sono consentiti alimenti solidi.
- Sono consentiti thè deteinato, caffè decaffeinato, acqua e bevande non gasate, brodo vegetale o di carne filtrati