



PREPARAZIONE ALLA COLONSCOPIA

NORME DI CARATTERE GENERALE

La preparazione con SELG-ESSE (reperibile in farmacia senza prescrizione medica) comporta l'assunzione di 4 litri di soluzione che vanno preparati sciogliendo 1 busta in ogni litro di acqua.

Non bisogna assumere altri purganti.

MODALITÀ DI ASSUNZIONE

La preparazione può essere fatta secondo 2 modalità:

SE L'ESAME È PRENOTATO AL MATTINO

Nel pomeriggio del giorno precedente l'esame, dalle ore 14 circa, iniziare ad assumere i 4 litri di SELG-ESSE nell'arco di 6 ore.

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

La sera precedente l'esame dopo cena (esclusivamente a base di liquidi o di brodo vegetale con pastina o semolino), assumere 2 litri di SELG-ESSE nell'arco di 1-2 ore, accompagnato da mezzo litro di liquido chiaro (thè, tisana, acqua, camomilla, bibite non gasate, spremute filtrate, brodo vegetale filtrato); al mattino dalle ore 7 del giorno dell'esame bere gli altri 2 litri. Preparazione da ultimare entro e non oltre le ore 10.

CONSIGLI DURANTE L'ASSUNZIONE

Si consiglia di bere ogni 15 - 20 minuti un bicchiere di soluzione, sino al termine. L'eventuale comparsa di nausea non è un fenomeno preoccupante ma è bene rallentare il ritmo di bevuta ed assumere antiemetici tipo Plasil compresse. Si deve assumere tutto il prodotto altrimenti la pulizia del colon non sarà completa. Dall'inizio della preparazione fino al termine dell'esame non è concesso assumere alimenti solidi o bere latte o liquidi con fibre (es. spremute non filtrate).

Se dopo aver bevuto il 2° litro di soluzione non si hanno scariche liquide senza residui solidi, si consiglia di eseguire un clistere 2 ore prima dell'esame.

DIETA

Seguire le indicazioni dietetiche (cibi consentiti e cibi da evitare) a partire da almeno 1 giorno prima dell'esame¹.

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.)

¹ 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