



## הוראות הכנה תזונתית לבדיקת קולונוסקופיה | הכנת "מרוקן" בשעות אחה"צ

איכות הבדיקה בידיים שלך!  
נא לקרוא היטב את ההוראות ולהקפיד על כל השלבים.

### ❌ אסור לאכול / לשתות

כל סוגי הירקות והפירות (טרשים, מבושלים או יבשים), מיני גרעינים, אגוזים ושקדים, סיבים תזונתיים וקטניות (שעועית, חומס, אפונה, עדשים, פול, פולי סויה), דגנים מלאים, שיבולת שועל, תירס/פופקורן, בשר בקר.

### ✅ מותר לאכול / לשתות

לחם לבן/פיתה/באגט (ללא דגנים, שומשום או פרג), פסטה, אורז לבן, קוסקוס, מוצרי חלב, ביצה, דגים, עוף ופסטרמה. יש להקפיד על כמויות קטנות.

**במקרה שיש ספק - אין ספק! אל תאכלו מה שאתם מתלבטים לגביו.**

במהלך היום יש לשתות לפחות 8-10 כוסות מים.

יש ליטול כדור לקסדין (LAXADIN) לפני השינה בכל ערב -  
3 ימים לפני ויומיים לפני הבדיקה.

### 3 ימים לפני הבדיקה

ארוחות קלות ושתייה מרובה

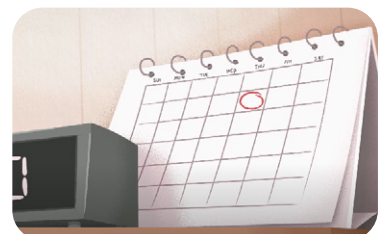


בשעה 12:00 | ארוחת צהריים מותאמת לפי תפריט היום הקודם.

### ✅ מותר לאכול / לשתות

לאחר ארוחת הצהריים - ניתן לאכול/לשתות נוזלים בלבד:  
מים, מיצי פירות מסוננים (ללא חתיכות פרי כמו מיץ תפוחים, מיץ ענבים וכו'), מרק צח, סודה ומשקאות מוגזים, ג'לי (ללא חתיכות פרי), קרטיבים (ללא חתיכות פרי), קפה ללא גרגירים/תה ללא חלב.

### יום לפני הבדיקה



### 18:00 | יש להכין מראש את התמיסה

יש להכין את תמיסת המרוקן על-ידי הוספה של 3 ליטרים של מים לאבקה במיכל. יש לערבב היטב עד להמסה מלאה ולאחר מכן לחלק לשני חלקים שווים, ולהכניס למקרר. כל חלק כ-6 כוסות.

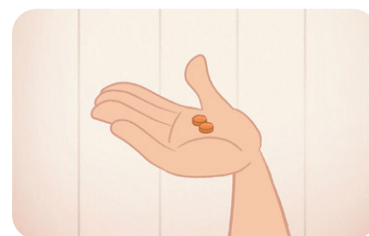


### 18:00 | נטילת 2 כדורי לקסדין (LAXADIN)

### 18:30 | נטילת כדור מונע בחילה פרמין (PRAMIN)

### 19:00-21:00 | תחילת שתיית החלק הראשון של המרוקן

- 1.5 ליטר תמיסה בקצב של כוס אחת כל 15-20 דקות
- בין המנות מומלץ להמשיך לשמור את התמיסה בקירור
- על מנת לשפר את הטעם ניתן להוסיף מיץ לימון סחוט טבעי צלול לחלוטין ללא חתיכות פרי



לאחר מכן המשך שתיית נוזלים צלולים ללא הגבלה

### 5 שעות לפני מועד הבדיקה |

נטילת כדור אחד של פרמין ולאחר חצי שעה, תחילת שתיית החלק השני של המרוקן לפי אותם כללים: 1.5 ליטר בקצב של כוס אחת כל 15-20 דק'. במקביל לשתיית המרוקן עדיין מותרת שתיית נוזלים צלולים ללא הגבלה.

### שעתיים לפני הבדיקה |

תחילת צום מלא (גם לא לשתות).

## ביום הבדיקה



לדוגמא: אם שעת הבדיקה היא 15:00 אחה"צ, יש לקחת כדור פרמין ב-10:00 בבוקר, ולהתחיל לשתות את החומר ב-10:30. יש לסיים את השתייה עד השעה 12:30 בצהריים.