



## הוראות הכנה תזונתית לבדיקת קולונוסקופיה | הכנת "פיקולקס" 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, חמוס, 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 | נטילת 2 כדורי לקסדין (LAXADIN)



19:00 | שתיית התמיסה המרוקנת

יש לרוקן תכולת שקית אחת של פיקולקס לתוך כוס גדולה מים קרים, לערבב היטב במשך 2-3 דקות עד להמסה מלאה של האבקה במים ולשתות.



במידה והתמיסה התחממה ניתן לקרר אותה שוב ואז לשתות.

לאחר מכן יש לשתות כוס שתייה צלולה כל שעה לפחות.  
(בסה"כ כ 7-8 כוסות שתייה נוספות, לא רק מים אלא נוזל המכיל מלחים כגון מיץ צלול או מרק צח).

5 שעות לפני מועד הבדיקה |  
שתיית המנה השניה של פיקולקס לפי אותם כללים.

לדוגמא:

אם שעת הבדיקה היא 15:00 אחה"צ, יש לשתות את החומר ב 10:00 בבוקר.

לאחר מכן יש לשתות עוד 7-8 כוסות של שתייה צלולה עד השעה 13:00 בבוקר.

שעתיים לפני הבדיקה |  
תחילת צום מלא (גם לא לשתות).

## ביום הבדיקה

