



**Råd och matrecept inför din undersökning**  
Till din hjälp från 7 dagar innan koloskopi

# Innehåll

- 🌀 Introduktion
- 🌀 Råd inför koloskopi
- 🌀 Dygnet innan koloskopi
- 🌀 Menyförslag 7 till 2 dagar innan koloskopi

# Introduktion

Det här häftet har du fått för att du ordinerats Picoprep. Picoprep är ett laxermedel som används för att rengöra tarmen inför koloskopi (en undersökning där man tittar på insidan av tarmen med hjälp av ett långt, flexibelt instrument som läkaren för in genom analöppningen). Syftet med häftet är att underlätta för dig som patient och ge bästa möjliga förutsättningar för en lyckad undersökning. I häftet finns råd och instruktioner redan från en vecka innan undersökningen. Läs häftet i god tid innan undersökningen och följ instruktionerna nogga. Läs även informationen som finns i bipacksedeln.

För att undvika att undersökningen inte kan fullföljas pga bristfälligt rengjord tarm är det viktigt att följa läkarens anvisningar nogga. Läkaren behöver se tydligt i tarmen för att kunna göra en korrekt bedömning.

## Råd inför koloskopi

Vissa läkemedel kan på olika sätt försvåra undersökningen. Tar du järntabletter (t ex Duroferon) eller bulkmedel (t ex Inolaxol eller Lunelax) är det viktigt att du slutar ta dem **7 DAGAR INNAN** koloskopi.

Om du behandlas med insulin eller blodförtunnande medel, kontakta i god tid den mottagning där undersökningen ska utföras för råd.

Från 7 dagar innan behandling med Picoprep bör du äta lättsmält mat.

**Menyförslag finns längre bak i häftet.**

Dygnet innan undersökningen ska du inte äta någon fast föda.

Picoprep läkemedelsförpackning innehåller två dospåsar som ska intas vid olika tillfällen. Effekten efter den första påsen kan dröja 3–4 timmar men kan också starta tidigare. Syftet är att framkalla diarré och täta tarmtömningar. Mer detaljerade instruktioner om när och hur du ska ta Picoprep får du av din sköterska eller läkare.

## Dygnet innan koloskopi

Dygnet innan undersökningen undviks all fast föda och då är det mycket viktigt att du dricker **minst 4 liter klar dryck, det är avgörande för läkemedlets effekt.**

Ett dricksglas (2,5 dl) klar dryck i timmen är en bra målsättning. Ett bra sätt att undvika illamående under fastan är att dricka salt- och sockerhaltiga drycker. Detta gör att du håller vätske- och sockerbalansen på en bra nivå och förhindrar att du blir uttorkad samtidigt som det stillar den värsta hungern.

### **KLAR DRYCK:**

Vatten, saft (ej röd), buljong, klar sportdryck och läsk utan starka färgämnen, lättöl, Resorb vätskeersättning (receptfritt på apoteket), klara näringsdrycker, honungsvatten samt kaffe och te utan mjölk.

Exempel på dryck som **EJ** räknas som klar dryck:

Mjölk, fil, yoghurt, Proviva, nyponsoppa, juice, saftsoppa, dryck med fruktkött.

## Menyförlag 7 till 2 dagar innan koloskopi

De följande menyerna är förslag på måltider att tillaga från 7 till 2 dagar innan undersökning. Dygnet innan undersökningen övergår du till laxeringsinstruktionerna som finns längre fram i häftet under rubriken "Dygnet innan koloskopi".

Veckan innan behandling med laxermedel bör du äta lättsmält mat. Du skall undvika fullkorn och frön samt svårsmält mat såsom svamp, sparris, lök, paprika och majs samt frukter, bär och grönsaker med skal och kärnor som är svåra att ta bort såsom kiwi, hallon och tomat.

Mat som går bra att äta är kött, fisk, fågel, ägg, vitt ris, vitt bröd och mejeriprodukter. Frukt, rot och grönsaker blir mer lättsmälta om de tillagas. Lite lök går att använda men den bör finrivas på rivjärn. Använd gärna mina förslag på rätter och recept.

Hoppas det smakar!

*Leg. Dietist Zandra Larsson*



## Frukost

Förslag på vad en frukost kan bestå av:

- Kaffe och te
- Fil och yoghurt. Slät variant som naturell, vanilj och honung  
*Ej hallon, jordgubb eller annan variant som innehåller kärnor eller fruktskal*
- Risgrynsgröt
- Frukt utan skal och där kärnorna kan tas bort.  
*T ex skalat och urkärnat päron, äpple, mango, persika och melon*
- Juice utan fruktkött
- Pannkaka
- Omelett
- Keso
- Ägg
- Vitt bröd utan fibrer, *t ex formfranska*

**Påläggsförslag:**

Ost, cream cheese, skinka, salami, skalad och urkärnad gurka, avokado, kaviar och leverpastej.

# Mellanmål och lunch

## Mellanmålsförslag:

Mango- och banansmoothie  
Något från frukostförslagen



## Lunchförslag:

- ☞ Stekt falukorv med potatismos och kokta morötter
- ☞ Ugnspannkaka med bacon och skalat, samt urkärnat äpple
- ☞ Omelett med rökt kalkon och fetaost
- ☞ Fiskbullar med kokt potatis
- ☞ Pasta (ej fullkorn) med kyckling, avokado och olivolja





# Middag

## Köttbullar med tagliatelle och krämig sås

2 port

- 300 g nötfärs
- 1 msk lökfond
- 1 msk kalvfond
- 1 vitlöksklyfta
- 1 ägg
- 1–2 msk flytande margarin
- 1 dl vitt vin
- 2 msk balsamvinäger
- 0,5 dl crème fraîche
- Salt och malen peppar
- Tagliatelle (ej fullkorn)



Blanda pressad vitlök, fond, ägg samt salt och peppar i en bunke. Lagg ner köttfärsen, blanda och forma till köttbullar.

Hetta upp flytande margarin i en stekpanna och stek köttbullarna i omgångar. De behöver inte bli helt genomstekta. Lyft försiktigt de stekta köttbullarna åt sidan i en form.

När samtliga fått stekyta lägger du tillbaka dem och sänker värmen. Häll på vinet och balsamvinägern. Låt puttra i 8–10 minuter, tills de är genomstekta.

Avsluta med att tillsätta crème fraîche och rör om försiktigt. Lagg ner köttbullarna med sås i nykokt tagliatelle och rör om.

# Fiskgratäng

2 port

- 500 g potatis
- 1 äggula
- 1 msk rapsolja
- 1 krm riven muskotnöt
- 300 g fiskfilé
- 2 msk riven ost
- 2,5 dl fiskbuljong
- 0,5 dl vitt vin
- 2 msk flytande margarin
- 1 msk vetemjöl
- 0,5 dl matlagingsgrädde
- 2 msk citronkoncentrat
- Salt och malen vitpeppar



Skala och koka potatisen, håll av vattnet, mosa potatisen och tillsätt äggulorna och rapsoljan.

Vispa och krydda med salt, peppar och riven muskot. Ta en kastrull med lock och sjud fisken i fiskbuljong, vitt vin, salt och peppar i ca 10 minuter. Sila sedan bort vätskan men kasta den inte.

**Sås:** Smält smör i en kastrull och blanda i vetemjöl. Tillsätt fiskens kokvätska samt matlagingsgrädde och koka varsamt i ca 15 minuter. Krydda såsen med lite citronkoncentrat.

Sätt ugnen på 275°C. Smörj en ugnssäker form och spritsa ut potatismoset längs kanterna.

Lägg fisken i mitten av formen, håll över såsen och strö över osten. Gratinera i ca 15 minuter.



# Potatis- och morotssoppa med tonfisksfylld och ugnsgatinerad tunnbrödsrulle

2 port

- 200 g potatis
- 100 g morot
- 1 msk lökbuljong
- 3 dl vatten
- 1 dl matlagningsgrädde
- 0,5 msk flytande margarin el rapsolja
- 0,5 msk chilipulver
- Salt och peppar
- 2 tunnbröd (*vitt, ej fullkorn*)
- 1 burk tonfisk.
- 0,5 dl riven ost



**Soppa:** Skala potatis och morot, skär i mindre bitar och bryn i matfett. Tillsätt lökbuljong, matlagningsgrädde, chilipulver och vatten. Låt puttra i ca 15 min eller tills potatisen och morötterna är mjuka. Mixa noggrant, salta och peppra.

**Tunnbrödrulle:** Sätt ugnen på 225°C. Mosa tonfisken och fördela den jämt i de två bröden. Strö över lite riven ost och rulla ihop bröden. Skär varje bröd i 2–3 bitar och gratinera på plåt i ugnen i 5–10 min.



# Risotto med kryddstark korv



2 port

- 2 dl risottoris
- 1,5 kryddstark korv (*t ex chorizo el salsiccia*)
- 0,75 dl vitt vin
- 2 tsk lökbuljong
- 50 g parmesan
- 20 g smör
- 5 dl vatten
- 1 köttbuljongtärning

Ta av skinnet på korven. Finfördela en korv och fräs någon minut i en kastrull.

Tillsätt riset och fräs i ytterligare någon minut på låg värme. Håll i vinet och rör om. Låt vätskan långsamt koka in i riset. Koka upp vatten och tillsätt buljongtärningen. Tillsätt sedan lite buljong i taget så att riset hinner suga upp vätskan. Det tar ca 15 minuter.

Skiva och stek den halva korvbiten som återstår. Riv parmesan och rör ner i risotton mot slutet tillsammans med resten av smöret. Salta, peppra och ät risotton tillsammans med den nystekta korven.



# Köttfärslimpa

4 port

- 500 g nö- eller blandfärs
- 2 kokta, kalla potatisar
- 1,5 dl mjölk
- 1 vitlöksklyfta
- 1 msk flytande margarin
- 1 ägg
- 0,5 msk tomatpuré
- 1,5 tsk salt
- 2 krm malen peppar



Sätt ugnen på 200°C. Pressa vitlöken och fräs i flytande margarin. Mosa potatisen i en bunke och blanda ner mjölk, ägg, tomatpuré, den frästa vitlöken och köttfärs. Rör till en slät färs och forma sedan till en limpa i smord och ugnssäker form. Grädda i ca 35 minuter. Servera med kokt potatis, kokta morötter och brunsås.



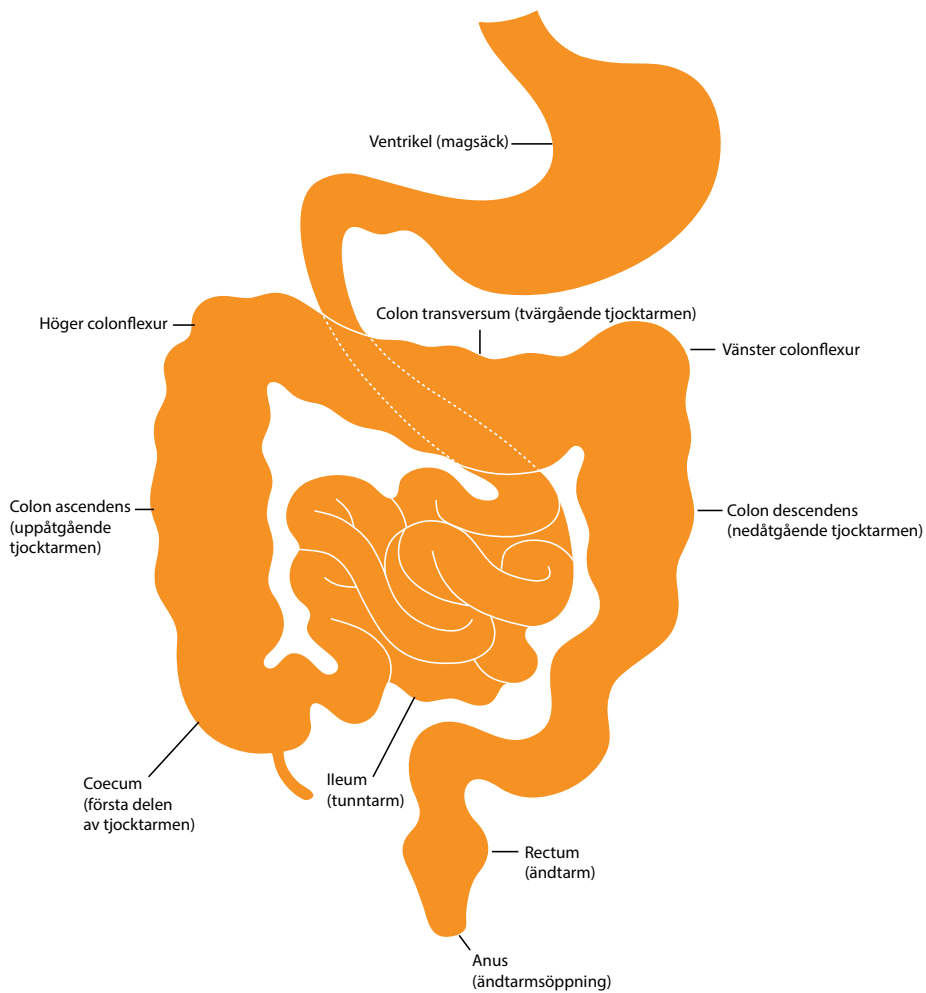


## Enkel fisksoppa

2 port

- 300 g fiskfilé, fryst eller färsk
- 1 morot
- 1 palsternacka
- 1 potatis
- 1 msk rapsolja eller flytande margarin
- 1 l vatten
- 2 fiskbuljongtärningar
- 1 msk vetemjöl
- Lagerblad
- Salt och peppar

Koka upp vatten och lägg ner buljongtärningen. Skala och gro riv moroten och palsternackan. Fräs dem tillsammans med matfettet. Strö över mjölet och späd med buljongen samt rör om. Tillsätt kryddor och låt koka upp. Skär fisken i lagom stora bitar sjud tills den är färdig att äta.



Picoprep, (Natriumpikosulfat, Magnesiumoxid, Citronsyra), pulver till oral lösning,  
Indikation: För tarmrengöring inför röntgenundersökning eller endoskopi, för  
tarmrengöring inför operation när detta bedöms vara kliniskt nödvändigt.  
ATC kod: A06AB58. Förpackningsstorlek: 2 st dospåsar. Rx, F. SPC uppdaterad  
2012-12-05. För mer information se [www.fass.se](http://www.fass.se). Ta del av informationen i  
bipacksedeln innan du använder produkten.  
Ferring Läkemedel AB, Box 4041, 203 11 Malmö. Tel: 040-691 69 00,  
[info@ferring.se](mailto:info@ferring.se), [www.ferring.se](http://www.ferring.se)



Ferring Läkemedel AB, Box 4041  
203 11 Malmö  
Tel: 040-691 69 00  
[www.ferring.se](http://www.ferring.se)