

**Was Sie in den 5 Tagen vor Ihrer Darmspiegelung noch Essen und Trinken dürfen:**

**Kalte Mahlzeiten:**

Weißbrot, Graubrot, Toastbrot (jedes Brot ohne sichtbare Körner und Kerne)  
Butter, Margarine, Käse, Wurst, Quark, Naturjogurt, Marmelade & Gelee (ohne Fruchtkerne), einfache Cornflakes oder Schmelzflocken (KEIN Müsli)

**Warme Mahlzeiten:**

Kartoffeln, weisser Reis, Nudeln, Klöße, weich gedünstete Gemüsesorten (z.B. Möhren, Zucchini ohne Kerne, Kürbis, Fenchel, Knollensellerie, Pastinake, Avocado, Rote Beete, Aubergine, Blumenkohl, Bohnen, Kohlrabi, Mangold, Pilze)  
Fleisch, Fisch, Eierspeisen, Suppen ohne Kräuter oder Kerne (z.B. Kürbissuppe, Grießnockerlsuppe)

**Obst:**

Geschälte Äpfel, geschälte Birne, Banane, Melone ohne Kerne, Pfirsich, Nektarine, Mango, Papaya

**Milchprodukte:**

Milch, Joghurt, Quark, Sahne, Buttermilch, Kefir, Käse

**Getränke:**

Kaffee, Tee, auch mit Milch und Zucker, Wasser, Säfte ohne Fruchtfleisch, Milch

**Ab dem Tag vor der Darmspiegelung** bitte keine Milchprodukte mehr,  
ab mittags nur noch klare Flüssigkeiten, keine roten Säfte etc.  
Gemüse- und Fleischbrühe ohne Einlage!