



Ruokaohjeita ja neuvoja tutkimukseen tulevalle

Avuksesi paksusuolen täyhystystä
edeltävälle viikolle



Sisältö

- 🍊 Aluksi
- 🍊 Ohjeita paksusuolen tähystykseen tulevalle
- 🍊 Tähystystä edeltävä vuorokausi
- 🍊 Ateriaehdotuksia tähystystä edeltävälle viikolle



Aluksi

Olet saanut tämän ohjevihkosen, koska sinulle on määrätty Picoprep-kuuri. Picoprep on tyhjennysaine, jota käytetään suolen tyhjentämiseen ennen paksusuolen tähystystä eli kolonoskopiaa (tutkimus, jossa paksusuoli tutkitaan peräaukon kautta käytettävällä pitkällä ja joustavalla tähystimellä). Näiden ohjeiden tarkoitus on tehdä tähystystutkimuksesta sinulle mahdollisimman miellyttävä ja varmistaa parhaat edellytykset onnistuneeseen tutkimukseen. Vihkosesta löydät vinkkejä ja ohjeita tutkimusta edeltävälle viikolle. Lue ohjeet jo hyvissä ajoin ennen tutkimusta ja noudata niitä huolellisesti. Lue myös pakkausseloste.

On tärkeää noudattaa tarkasti lääkärin antamaa ohjeistusta, jottei tutkimus epäonnistu puutteellisesti tyhjennetyin suolen takia. Näkyvyyden suolessa on oltava hyvä, jotta lääkäri voi tehdä oikean arvon.



Ohjeita paksusuolen tähystykseen tulevalle

Tietyt lääkkeet voivat hankaloittaa toimenpidettä. Mikäli käytät rautatabletteja (esim. Obsidan) tai kuituvalmisteita (esim. Vi-Siblin tai Agiocur) on niiden käyttö lopetettava **7 PÄIVÄÄ ENNEN** tähystystä.

Mikäli käytät insuliinia tai verenohennuslääkkeitä, ota hyvissä ajoin yhteyttä hoitavalle klinikalle ja pyydä ohjeistusta.

Picoprep-kuuria edeltävinä seitsemänä päivänä tulisi syödä vain helposti sulavaa ruokaa.

Ateriaehdotuksia löytyy tämän vihkosen lopusta.

Älä syö kiinteää ruokaa tutkimusta edeltävän vuorokauden aikana.

Picoprep-lääkepakkaus sisältää kaksi eri aikoina otettavaa annospussia. Lääke alkaa vaikuttaa noin 3–4 tunnin kuluttua ensimmäisen annoksen ottamisesta. Vaikutus saattaa alkaa jo aikaisemminkin. Tarkoitus on saada aikaan ulosteen löystyminen ja suolen tyhjentyminen.

Tarkemmat ohjeet milloin ja miten ottaa Picoprep saat sairaanhoitajaltasi tai lääkäriltäsi.



Tähystystä edeltävä vuorokausi

Tutkimusta edeltävänä vuorokautena ei tule nauttia kiinteää ravintoa. On lisäksi tärkeää juoda **vähintään 2-3 litraa kirkkaita nesteitä**. Näin varmistetaan, että lääke pääsee vaikuttamaan parhaalla mahdollisella tavalla.

Sopiva määrä on lasillinen (2,5 dl) kirkasta nestettä tunnissa. Hyvä tapa välttää pahoinvointi paaston aikana on juoda suolaisia ja sokerisia juomia. Näin voit pitää yllä sopivaa neste- ja sokeritasapainoa sekä estää kuivumisen. Samalla pahin näläntunne pysyy poissa.

KIRKKAITA NESTEITÄ:

Vesi, mehu (ei punainen), erilaiset liemet, kirkkaat urheilujuomat ja limonadi, jossa ei ole voimakkaita väriaineita, kirkkaat täydennysravintojuomat, hunajavesi sekä kahvi ja tee ilman maitoa.

Esimerkkejä juomista, joita **EI** lasketa kirkkaiksi:

Maito, piimä, jogurtti, ruusunmarjakeitto, tuoremehu, mehu-keitto, juomat, joissa on mukana hedelmälliä.



Ateriaehdotuksia tähystystä edeltävälle viikolle

Seuraavassa ruokalistassa on ateriaehdotuksia tutkimusta edeltävälle 7–2 päivälle. Huomaa, että 24 tuntia ennen toimenpidettä on ryhdyttävä noudattamaan suolentyhjennysohjeita, jotka löytyvät edellä otsikolla ”Tähystystä edeltävä vuorokausi.”

Tähystystä edeltävällä viikolla on syötävä helposti sulavaa ravintoa. Vältä täysviljatuotteita ja siemeniä sekä huonosti sulavia elintarvikkeita, kuten sieniä, parsaa, sipulia, paprikaa ja maissia. Lisäksi tulee välttää sellaisia hedelmiä, marjoja ja vihanneksia, joissa on vaikeasti poistettava kuori tai siemeniä kuten kiivi, vadelma ja tomaatti.

Voit syödä lihaa, kalaa, kanaa, kananmunia, valkoista riisiä, valkoista leipää ja meijerituotteita. Hedelmistä, juureksista ja vihanneksista saa helpommin sulavia kypsentämällä. Sipulia voi käyttää raastettuna pienen määrän. Kokeile ateriaehdotuksiasi ja reseptejäni.

Toivottavasti maistuu!

Laillistettu ravitsemusterapeutti Zandra Larsson



Aamiainen

Aamiainen voi koostua esim. seuraavista ruoka-aineista:

- Kahvi tai tee
- Viili ja jogurtti. Valitse sileitä vaihtoehtoja kuten maustamaton jogurtti, vanilja- tai hunajajogurtti
Ei vadelma- tai mansikkajogurttia tai sellaisia vaihtoehtoja, jotka sisältävät jyviä tai hedelmän kuorta
- Riisipuuro
- Kuorettomat ja kivettömät hedelmät
Esim. päärynät, omenat, mangot, persikat ja meloni, jotka on kuorittu ja joista on poistettu siemenet
- Tuoremehu ilman hedelmälihaa
- Pannukakku
- Munakas
- Raejuusto
- Muna
- Kuiduton vaalea leipä, esim. ranskanleipä

Leivän päälle:

Juusto, tuorejuusto, kinkku, salami, kuorittu ja siemenetön kurkku, avokado ja maksapasteija.



Välipala ja lounas

Välipalaehdotuksia:

- ☞ Mango-banaani smoothie
- ☞ Jotain aamiaisehdotuslistasta



Lounasehdotuksia:

- ☞ Paistettua makkaraa perunamuusin ja keitettyjen porkkanoiden kera
- ☞ Munakasta savustetulla kalkkunalla ja fetajuustolla
- ☞ Kalapullia ja keitettyjä perunoita
- ☞ Pastaa (ei täysjyvä) broilerilla, avokadolla ja oliiviöljyllä



Päivällinen Lihapullat ja tagliatelle kermaisessa kastikkeessa

2 annosta

- 300 g naudan jauhelihaa
- 1 rkl sipulifondia
- 1 rkl vasikanfondia
- 1 valkosipulin kynsi
- 1 kananmuna
- 1–2 rkl juoksevaa margariinia
- 1 dl valkoviiniä
- 2 rkl balsamiviinietikkaa
- 0,5 dl crème fraîchea
- Suolaa ja rouhittua pippuria
- Tagliatelle (ei täysjyvä)



Sekoita kulhossa puristettu valkosipuli, fondi, kananmuna sekä suola ja pippuri. Lisää jauheliha, sekoita ja pyörittele taikinasta lihapullia.

Kuumenna juokseva margariini paistinpannulla ja paista lihapullat sopivissa erissä. Niitä ei tarvitse paistaa täysin kypsiksi. Nosta paistetut lihapullat varovasti pannulta sivuun odottamaan.

Kun kaikki lihapullat ovat saaneet paistopintaa, laita ne takaisin paistinpannulle ja vähennä lämpöä. Kaada viini ja balsamiviinietikka pannulle. Anna hautua 8–10 minuuttia, kunnes lihapullat ovat kypsiä.

Lisää lopuksi crème fraîche ja sekoita varovasti. Kaada lihapullat kastikkeen kera vastakeitetyn tagliatellen päälle ja sekoita.

Kalagratiini

2 annosta

- 500 g perunaa
- 1 kananmunan keltuainen
- 1 rkl rapsiöljyä
- 1 tl raastettua muskottipähkinää
- 300 g kalafileitä
- 2 rkl raastettua juustoa
- 2,5 dl kalalientä
- 0,5 dl valkoviiniä
- 2 rkl juoksevaa margariinia
- 1 rkl vehnä jauhoja
- 0,5 ruokakermaa
- 2 rkl sitruunamehua
- Suolaa ja jauhettua valkopippuria



Kuori ja keitä perunat, valuta vesi, soseuta perunat ja lisää munankeltuaiset ja rapsiöljy.

Vatkaa ja mausta suolalla, pippurilla ja muskottipähkinällä. Hauduta kaloja kannellisessa kattilassa valkoviinillä, suolalla ja pippurilla maustetussa kalaliemessä noin 10 minuutin ajan.

Siivilöi neste, mutta älä heitä sitä pois.



Kastike: Sulata voi kattilassa ja sekoita jauhot joukkoon. Lisää kalan keittoliemi ja ruokakerma ja keitä hiljalleen noin 15 minuuttia. Mausta kastike sitruunamehulla.

Kuumenna uuni 275 asteeseen. Voitele uuninkestävä vuoka ja levitä perunamuusi reunuille. Asettele kala keskelle astiaa, lisää kastike ja ripottele päälle juustoa. Paista noin 15 minuuttia.

Peruna-porkkanakeitto

ja tonnikalalla täytetyt lämpimät rieskarullat

2 annosta

- 200 g perunaa
- 100 g porkkanaa
- 1 rkl sipulifondia
- 3 dl vettä
- 1 dl ruokakermaa
- 0,5 rkl juoksevaa margariinia tai rapsiöljyä
- 0,5 rkl chilijauhetta
- Suolaa ja pippuria
- 2 rieskaa (valkoinen, ei täysvilja)
- 1 tölkki tonnikalaa
- 0,5 dl juustoraastetta



Keitto: Kuori perunat ja porkkanat, leikkaa pieniksi paloiksi ja paista rasvassa. Lisää sipuliliemi, ruokakerma, chilijauhe ja vesi. Anna kiehua hiljalleen noin 15 minuuttia tai kunnes perunat ja porkkanat ovat pehmeitä. Soseuta hyvin. Lisää suola ja pippuri.

Rieskarulla: Kuumenna uuni 225 asteeseen. Hienonna tonnikala ja jaa tasaisesti kahdelle leivälle. Ripottele päälle hieman juustoraastetta ja rullaa rieskat. Leikkaa jokainen rieskarulla 2–3 palaan ja paista uunipellillä 5–10 min.



Risotto mausteisella makkaralla



2 annosta

- 2 dl risottoriisiä
- 1,5 mausteista makkaraa (kuten chorizo tai salsiccia)
- 0,75 dl valkoviiniä
- 2 tl sipulifondia
- 50 g parmesaania
- 20 g voita
- 5 dl vettä
- 1 lihaliemikuutio

Poista makkaran kuori. Pienennä makkara ja paista hetki kasarissa.

Lisää riisi ja kuullota vielä muutama minuutti miedolla lämmöllä. Kaada sekaan viini ja sekoita. Anna nesteen hitaasti imeytyä riisiin. Kiehauta vesi ja lisää lihaliemikuutio. Lisää lihaliemi riisiin vähän kerrallaan niin, että liemi ehtii imeytyä riisiin. Tähän menee noin 15 minuuttia.

Viipaloi ja paista jäljelle jäänyt makkaran puolikas. Raasta parmesaani ja sekoita se risottoon lopun voin kanssa. Lisää suolaa, pippuria ja nauti risotto juuri paistetun makkaran kanssa.



Mureke

4 annosta

- 500 g naudan jauhelihaa tai sika-nautajauhelihaa
- 2 keitettyä, kylmää perunaa
- 1,5 dl maitoa
- 1 valkosipulin kynsi
- 1 rkl juoksevaa margariinia
- 1 kananmuna
- 0,5 rkl tomaattipyreetä
- 1,5 tl suolaa
- 1 tl rouhittua pippuria



Kuumenna uuni 200 asteeseen. Purista valkosipuli ja kuullota sitä juoksevassa margariinissa. Soseuta perunat kulhossa ja lisää maito, munat, tomaattipyree, kuullotettu valkosipuli, jauheliha ja mausteet. Sekoita taikina tasaiseksi ja muotoile siitä pitkän mallinen mureke voideltuun uuninkestävään astiaan. Paista noin 35 minuuttia. Tarjoile keitettyjen perunoiden, keitettyjen porkkanoiden ja kastikkeen kanssa.



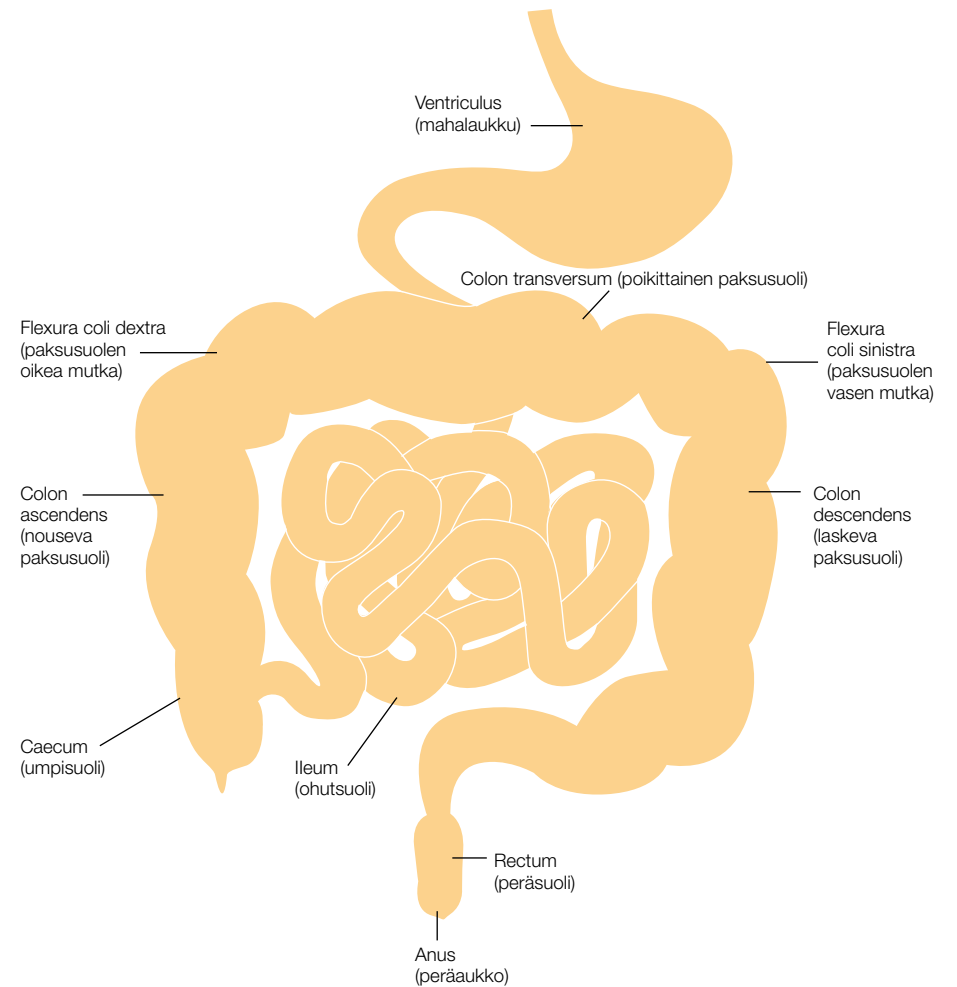


Yksinkertainen kalakeitto

2 annosta

- 300 g kalafileitä, pakasteena tai tuoreena
- 1 porkkana
- 1 palsternakka
- 1 peruna
- 1 rkl rapsiöljyä tai juoksevaa margariinia
- 1 l vettä
- 2 kalaliemikuutiota
- 1 rkl vehnä jauhoja
- Laakerinlehti
- Suolaa ja pippuria

Kiehauta vesi ja lisää kalaliemikuutio. Kuori ja raasta porkkana ja palsternakka. Paista ne samanaikaisesti rasvassa. Ripottele päälle jauhoja, lisää kalaliemi ja sekoita. Lisää mausteet ja anna kiehahtaa. Leikkaa kala sopiviksi paloiksi ja anna kiehua hiljalleen, kunnes keitto on valmista syötäväksi.



PICOPREP® jauhe oraaliliuosta varten.

Vaikuttavat aineet: Natriumpikosulfaatti 10,0 mg, kevyt magnesiumoksidi 3,5 g ja vedetön sitruunahappo 12,0 g. **Käyttöaiheet:** Suolen tyhjentäminen ennen röntgenkuvausta tai endoskopiaa, sekä ennen kirurgista toimenpidettä, jos se on arvioitu kliinisesti tarpeelliseksi. **Annostus ja antotapa:** *Käyttö lapsille ja nuorille:* Ainoastaan lääkärin ohjeen mukaan. *Aikuiset (myös iäkkäät):* 2 Picoprep-annospussia otetaan toimenpiteen suunnitellun ajankohdan mukaisesti: Ensimmäinen annos otetaan 10–18 h ja toinen annos 4–6 h ennen toimenpidettä. Ks. tarkemmat ohjeet pakkausselosteesta. **Vasta-aiheet:** Yliherkkyys vaikuttaville aineille tai apuaineille, kongestiivinen sydämen vajaatoiminta, ventrikkeliretentio, ruoansulatuskanavan haavaumat, toksinen koliitti, toksinen megakoolon, ileus, pahoinvointi ja oksentelu, akuuttia leikkaushoitoa vaativa vatsavaiva, tiedossa oleva tai epäilty ruoansulatuskanavan tukos tai perforaatio, vaikea nestehukka, rbdomyolyysi, hypermagnesemia, aktiivinen tulehduksellinen suolistosairaus, vaikea munuaisten vajaatoiminta. **Varoitukset ja käyttöön liittyvät varotoimet:** Käyttöä ennen elektiiivistä kolorektaalista avoleikkausta harkittava tarkoin. Noudatettava varovaisuutta potilailla, joilla on munuaisten vajaatoiminta, sydäntauti, tulehduksellinen suolistosairaus, tai potilas käyttää neste- ja/tai elektrolyytitasapainoon vaikuttavia lääkkeitä. Veden ja elektrolyyttien liian vähäinen tai liiallinen saanti saattaa aiheuttaa merkittävää haittaa. Tämän vuoksi lapset, iäkkäät, heikkokuntoiset potilaat ja potilaat, joilla on hypokalemian tai hyponatremian riski, voivat tarvita erityistä seurantaa. Suolen tyhennysaika ei saa ylittää 24 h. Jos toimenpideaika on aikaisin aamulla, täytyy toinen annospussi mahdollisesti ottaa yön aikana ja tämä saattaa häiritä yönunta. Picoprep sisältää kaliumia ja laktoosia. Picoprep-valmistetta ei saa käyttää tavanomaisena laksatiivina. **Yhteisvaikutukset:** Kuten kaikki laksatiivit, Picoprep lyhentää suolen läpikulkuaikaa ja voi vaikuttaa muiden suun kautta otettavien lääkevalmisteiden (esim. epilepsialääkkeiden, ehkäisytablettien, diabeteslääkkeiden ja antibioottien) imeytymiseen. **Raskaus ja imetys:** Valmisteen käyttöä on turvallisuussyistä syytä välttää raskauden aikana. Käytöstä imetyksen aikana ei ole kokemusta. Vaikuttavien aineiden farmakokinetiikan vuoksi Picoprep-hoitoa voidaan kuitenkin harkita imetyksen aikana. **Haittavaikutukset:** *Yleiset:* Päänsärky, pahoinvointi, peräaukon kipu. **Pakkauskoko ja hinta** (08/2016, VMH+alv): 1 x 2 annospussia 28,18 €. Itsehoitolääke. **Lisätiedot:** Pharmaca Fennica tai Ferring Lääkkeet Oy, puh. 020 740 1440. **Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen.** Perustuu 20.6.2016 päivättyyn valmisteyhteenvetoon.



Lisätietoa Picoprepistä löytyy
sivulta www.picoprep.fi



Ferring Lääkkeet Oy
PL 23, 02241 Espoo
Puh. 020 7401 440
info@ferring.fi

