



KOLONOSKOPIA-DIABETIKOEN PRESTAKETA (CITRAFLEET®)

**PROBA BAINO 3 EGUN LEHENAGO HASI BEHARREKO DIETA:
LERRA BAKOITZEKO ELIKAGAI BAT AUKERATU BEHAR DUZU, BAT BERA ERE EZ INTEGRALA**

GOSARIA (HAUTATU AUKERETAKO BAT)

- 40 g OGI ZURI **EDO** 30 g OGI TXIGORTU, biskote motakoa **EDO** 5 GALLETA, Maria motako arruntak **EDO** ZUNTZIK GABEKO 30 g ZEREAL.
- URDAIAZPIKO EGOSI estra **EDO** INDIOILARRA, urdaiazpikoa edo paparra. **EDO** GAZTA FRESKOA.
- 200 cc-ko EDALONTZI 1 **ESNE GAINGABETU** **EDO** 2 JOGURT GAINGABETU. Kafea, tea edo bestelako INFUSIOAK nahi beste har ditzakezu.

HAMAIKETAKOIA

- 200 cc-ko EDALONTZI 1 **ESNE GAINGABETU** **EDO** JOGURT GAINGABETU 1 Kafea, tea edo beste infusio batzuk har ditzakezu (azukrerik gabe).

BAZKARIA

- 80 g ARROZ zuri egosi (gordinik pisatuta) **EDO** 80 g PASTA zuri, espageti, luma (gordinik pisatuta) **EDO** 350 g PATATA egosi (gordinik pisatuta).
- 150 G OILASKO PLANTXAN **EDO** 150 G UNTXI PLANTXAN **EDO** 100 G TXAHAL HARAGI **EDO** 150 G ARRAIN ZURI **EDO** 2 ARRAUTZA EGOSITA **EDO** TORTILLAN.
- GAZTA FRESKOA **EDO** JOGURT NATURAL GAINGABETU 1.

ASKARIA

- 40 g OGI ZURI **EDO** 30 g OGI TXIGORTU, biskote motakoa **EDO** 5 GALLETA, Maria motako arruntak **EDO** ZUNTZIK GABEKO 30 G ZEREAL
- URDAIAZPIKO EGOSI estra **EDO** INDIOILARRA, urdaiazpikoa edo paparra **EDO** GAZTA FRESKOA.
- Kafea, tea edo bestelako INFUSIOAK nahi beste har ditzakezu.

AFARIA

- 80 g ARROZ zuri egosi (gordinik pisatuta) **EDO** 80 g PASTA zuri, espageti, luma (gordinik pisatuta) **EDO** 350 g PATATA egosi (gordinik pisatuta).
- 150 G OILASKO PLANTXAN **EDO** 150 G UNTXI PLANTXAN **EDO** 100 G TXAHAL HARAGI **EDO** 150 G ARRAIN ZURI **EDO** 2 ARRAUTZA EGOSITA **EDO** TORTILLAN.
GAZTA FRESKOA **EDO** JOGURT NATURAL GAINGABETU 1.

AFALOSTEAN EDO LOTARA JOAN AURRETIK: 200 cc-ko EDALONTZI 1 **ESNE GAINGABETU** **EDO** 2 JOGURT GAINGABETU. Kafe, te edo bestelako belarren nahi beste INFUSIO har ditzakezu.

****Elikagaiak nola prestatu:** PLANTXAN, LURRUNETAN, LABEAN **EDO** EGOSITA. Arrautzak tortillan, egosita edo eskalfatuta. Ez duzu lapikokorik edo arrautza-irinetan pasatutako elikagairik jango.



DIABETIKOEK CITRAFLEET® NOLA HARTU BEHAR DUTEN KOLONOSKOPIA GOIZEAN EGIN BEHAR BADUTE (15:00AK BAINO LEHEN)

PRESTAKINA HARTZEN HASIKO DA aurreko eguneko iluntzeko 20:00etan eta ezin izango du AFALDU. 2.zorrotzkoa hartuko du jarraian adieraziko den moduan.

- Probaren aurreko eguneko **20:00etan**:
 - **PRESTAKINA** bakarrik hartuko duzu **EDAN DITZAKEZUN LIKIDOEKIN**
CITRAFLEET®-EN LEHENENGO DOSIA: disolbatu lehenengo zorrotzkoa 250 ml uretan eta edan soluzio hau. Ondoren, edan 250 ml ur 15 g azukrerekin EDO 250 ml edari isotoniko Aquarius laranja edo limoi motakoa (ez edan light edo zero motakorik, glukosa edo azukre kantitate minimoa hartu nahi baitugu hipogluzemia ekiditeko).
Jarraian, edan gutxienez 1,5 litro ur edo BAIMENDUTAKO LIKIDO ARGIAK (URA, AZUKREDUN INFUSIOAK ETA KOLORE GABEKO EDARI ISOTONIKOAK). **EZIN DEZAKEZU EDAN EDARI ALKOHOLDUNIK, ZUKURIK EDO ESNEA DUEN EDARIRIK.**
- Miaketa aurreko **4 orduetan**: CITRAFLEET®-EN BIGARREN DOSIA: disolbatu bigarren zorrotzkoa 250 ml uretan eta edan soluzio hau. Ondoren, edan 250 ml ur 15 g azukrerekin EDO 250 ml edari isotoniko Aquarius laranja edo limoi motakoa (ez edan light edo zero motakorik, glukosa edo azukre kantitate minimoa hartu nahi baitugu hipogluzemia ekiditeko).
Jarraian, edan gutxienez 1,5 litro ur edo BAIMENDUTAKO LIKIDO ARGIAK (URA, AZUKREDUN INFUSIOAK ETA KOLORE GABEKO EDARI ISOTONIKOAK) prestaketa burutzeko.
EZIN DEZAKEZU EDAN EDARI ALKOHOLDUNIK, ZUKURIK EDO ESNEA DUEN EDARIRIK.
- Miaketa aurreko **2 orduetan**: Ezingo duzu **ezer** hartu (ezta urik ere).

DIABETIKOEK CITRAFLEET® NOLA HARTU BEHAR DUTEN KOLONOSKOPIA ARRATSALDEZ EGIN BEHAR BADUTE (15:00AK ETA GERO)

Kolonoskopia egin aurreko egunean AFALDU AHAL izango du. 1go prestakinaren zorrotzkoa proba egun bereko goizeko 7:00etan hartuko du, eta 2. Berriz, jarraian adieraziko den moduan.

- Proba eguneko **goizeko 7etan**:
 - **PRESTAKINA** bakarrik hartuko duzu **EDAN DITZAKEZUN LIKIDOEKIN**
CITRAFLEET®-EN LEHENENGO DOSIA: disolbatu lehenengo zorrotzkoa 250 ml uretan eta edan soluzio hau. Ondoren, edan 200 ml ur 15 g azukrerekin EDO 250 ml edari isotoniko Aquarius laranja edo limoi motakoa (ez edan light edo zero motakorik, glukosa edo azukre kantitate minimoa hartu nahi baitugu hipogluzemia ekiditeko).
Jarraian, edan gutxienez 1,5 litro ur edo BAIMENDUTAKO LIKIDO ARGIAK (URA, AZUKREDUN INFUSIOAK ETA KOLORE GABEKO EDARI ISOTONIKOAK). **EZIN DEZAKEZU EDAN EDARI ALKOHOLDUNIK, ZUKURIK EDO ESNEA DUEN EDARIRIK.**
- Miaketa aurreko **4 orduetan**: CITRAFLEET®-EN BIGARREN DOSIA: disolbatu bigarren zorrotzkoa 250 ml uretan eta edan soluzio hau. Ondoren, edan 250 ml ur 15 g azukrerekin EDO 250 ml edari isotoniko Aquarius laranja edo limoi motakoa (ez edan light edo zero motakorik, glukosa edo azukre kantitate minimoa hartu nahi baitugu hipogluzemia ekiditeko).
Jarraian, edan gutxienez 1,5 litro ur edo BAIMENDUTAKO LIKIDO ARGIAK (URA, AZUKREDUN INFUSIOAK ETA KOLORE GABEKO EDARI ISOTONIKOAK) prestaketa burutzeko.
EZIN DEZAKEZU EDAN EDARI ALKOHOLDUNIK, ZUKURIK EDO ESNEA DUEN EDARIRIK.
- Miaketa aurreko **2 orduetan**: Ezingo duzu **ezer** hartu (ezta urik ere)