



## KOLONOSKOPIA-DIABETIKOAK EZ DIRENEN PRESTAKETA (CITRAFLEET®)

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

### GOSARIA (HAUTATU AUKERETAKO BAT)

- OGI ZURIA **EDO** OGI TXIGORTUA, biskote motakoa **EDO** GALLETAK, Maria motako arruntak **EDO** ZUNTZIK GABEKO ZEREALAK.
- URDAIAZPIKO EGOSI estra **EDO** INDIOILARRA, urdaiazpikoa edo paparra. **EDO** GAZTA FRESKOA.
- EDALONTZI 1 **ESNE GAINGABETU EDO** JOGURT GAINGABETUAK. Kafea, tea edo bestelako INFUSIOAK nahi beste har ditzakezu.

### HAMAIKETAKOAK

- EDALONTZI 1 **ESNE GAINGABETU EDO** JOGURT GAINGABETUA. Kafea, tea edo beste infusio batzuk har ditzakezu.

### BAZKARIA

- ARROZ zuri egosia **EDO** PASTA zuria, espagetiak, lumak **EDO** PATATA egosia.
- OILASKOA PLANTXAN **EDO** UNTXIA PLANTXAN **EDO** TXAHAL HARAGIA **EDO** ARRAIN ZURIA **EDO** ARRAUTZAK (tortilla, egosiak edo eskalfatuak)
- GAZTA FRESKOA **EDO** JOGURT NATURAL GAINGABETU 1.

### ASKARIA

- OGI ZURI **EDO** OGI TXIGORTUA, biskote motakoa **EDO** GALLETAK, Maria motakoak **EDO** ZUNTZIK GABEKO ZEREALAK.
- URDAIAZPIKO EGOSI estra **EDO** INDIOILARRA, urdaiazpikoa edo paparra **EDO** GAZTA FRESKOA.
- Kafea, tea edo bestelako INFUSIOAK nahi beste har ditzakezu.

### AFARIA

- ARROZ zuri egosia **EDO** PASTA zuria, espagetiak, lumak **EDO** PATATA egosia.
- OILASKOA PLANTXAN **EDO** UNTXIA PLANTXAN **EDO** TXAHAL HARAGIA **EDO** ARRAIN ZURIA **EDO** ARRAUTZAK (tortillan, egosita edo eskalfatuta).
- GAZTA FRESKOA **EDO** JOGURT NATURAL GAINGABETU 1.

**\*\*Elikagaiak nola prestatu: PLANTXAN, LURRUNETAN, LABEAN EDO EGOSITA. Ez duzu lapikokorik ez arrautza-irinetan pasatutako elikagairik jango**

**DIABETIKOAK EZ DIRENEK 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.zorrotzoa hartuko du jarraian adieraziko den moduan.

- Probaren aurreko eguneko **20:00etan**:
  - PRESTAKINA bakarrik hartuko duzu EDAN DITZAKEZUN LIKIDOEKIN.
  - CITRAFLEET®-EN LEHENENGO DOSIA: disolbatu lehenengo zorrotzoa 500 ml uretan; edan soluzio hau, eta ondoren edan gutxienez 1,5 litro ur edo LIKIDO (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 zorrotzoa 500 ml uretan; edan soluzio hau eta ondoren edan gutxienez 1,5 litro ur hurrengo 2 orduetan.
- Miaketa aurreko **2 orduetan**: Ezingo duzu **ezer** hartu (ezta urik ere).

**DIABETIKOAK EZ DIRENEK CITRAFLEET® NOLA HARTU BEHAR DUTEN KOLONOSKOPIA  
ARRATSALDEZ EGIN BEHAR BADUTE (15:00AK ETA GERO)**

Kolonoskopia egin aurreko egunean AFALDU AHAL izango du. 1go prestakinaren zorrotzoa 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 zorrotzoa 500 ml uretan; edan soluzio hau eta ondoren edan gutxienez 1,5 litro ur edo BAIMENDUTAKO LIKIDO (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 zorrotzoa 500 ml uretan; edan soluzio hau eta ondoren edan gutxienez 1,5 litro ur hurrengo 2 orduetan.
- Miaketa aurreko **2 orduetan**: Ezingo duzu **ezer** hartu (ezta urik ere).