

O que posso comer um dia antes da colonoscopia?

O preparo intestinal adequado é fundamental em todos os aspectos da colonoscopia, especialmente em termos da precisão do encontro de pólipos. Quando o preparo intestinal é inadequado, a taxa perdida de pólipos maiores que 5 mm é 3 vezes maior.

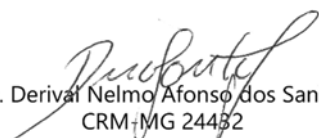
Atualmente adota-se uma dieta restritiva apenas nas 24 horas que antecedem o exame de colonoscopia, ou seja, no dia anterior. A dieta com poucos resíduos é a recomendada, uma vez que o resultado é satisfatório, seguro, mais bem tolerado e aumenta as taxas de repetição do exame nos casos indicados.

No dia anterior, durante a preparação e depois da colonoscopia é recomendado ingerir uma volume maior de líquidos claros para minimizar a perda de líquidos corporais causadas pelas evacuações líquidas resultante dos laxantes usados para limpar o intestino. Inclui água, refrigerante e gatorade transparentes, chá e caldos claros sem gordura. Evite quaisquer líquidos que contenham corante vermelho, azul ou roxo, pois eles podem parecer sangue em seu intestino e dificultar a identificação de lesões durante a colonoscopia.

No dia anterior ao exame, até duas antes de iniciar a tomar o laxante principal do preparo intestinal (lactitol ou lactulose usados na Clínica Endocolono) você pode comer em quantidade limitada de alguns alimentos com poucos resíduos como: pão branco, macarrão branco, arroz branco, carne de frango ou peixe grelhados ou cozidos, ovo cozido, gelatina clara e biscoito água e sal.

* Não coma os seguintes alimentos:

- ✓ Leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico, soja em grão).
- ✓ Grãos, farelos e farinhas integrais (arroz integral, linhaça, aveia, cevada, milho, trigo). Pães e biscoitos integrais (centeio, farinha integral, milho).
- ✓ Cereais instantâneos e matinais.
- ✓ Vegetais (agrião, alface, abóbora, abobrinha, aipo, aspargos, beterraba, brócolis, couve, acelga, batata-doce, rúcula, escarola, erva-doce, espinafre, repolho, salsa, cebolinha, cebola, cenoura crua, couve-flor, milho verde, nabo, pepino, pimentão, quiabo, rabanete, tomate cru, vagem).
- ✓ Frutas (abacate, abacaxi, ameixa fresca, ameixa seca, amora, caju, cereja fresca, coco fresco e/ou seco, damasco seco, figo fresco e/ou seco, goiaba, kiwi, laranja (com o bagaço), maçã com casca, manga, maracujá, mamão, melancia, melão, tangerina, morango, nectarina, pera com casca, pêsego com casca, tâmara, uva fresca e passa.



Dr. Derival Nelmo Afonso dos Santos
CRM-MG 24432