



## Matguide inför koloskopi

Vilken mat kan jag äta veckan inför min koloskopi?

Den frågan har tyvärr inget enkelt svar, då olika vårdenheter rekommenderar olika. Men vad det handlar om är att undvika fiberrik kost! Om man generaliserar kan man säga att det främst är frukt och grönsaker som ställer till det. Till det inkluderas även frön och nötter.

Denna lista kan omöjligen inkludera alla livsmedel, men det är ett försök till guidning. Använd ditt sunda förnuft!

**Kostfibrer** eller bara **fibrer** kallas de kolhydrater från växtriket som inte bryts ned vid matsmältningen, utan når tjocktarmen i stort sett opåverkad. Rikligt med fibrer finns i t.ex. grönsaker, frukt, rotfrukter, frön, nötter, bönor och linser samt i bröd, gryn, pasta och ris av fullkorn. I vanliga fall rekommenderas de flesta att äta en fiberrik kost, för att tarmarna ska fungera optimalt. Inför en koloskopi är det därför viktigt att tänka tvärtom. För att kunna inspektera tjocktarmens slemhinna är det av största vikt att den är så rengjord som möjligt, därav behöver du minimera ditt fiberintag!

Typ av livsmedel	Mat som går bra att äta	Mat att undvika
<b>Frukt och bär</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Banan</li> <li>Skalat äpple, päron, nektarin, persika, aprikos</li> <li>Konserverad frukt som inte har skal (äpple, päron, nektarin, aprikos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>All rå frukt (utom banan och viss skalad frukt)</li> <li>Citrusfrukter</li> <li>Alla bär</li> <li>All torkad frukt och bär</li> <li>Smoothie</li> <li>Sylt, marmelad</li> </ul>
<b>Grönsaker och rotfrukter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kokta och skalade rotfrukter (morötter, palsternacka, sötpotatis)</li> <li>Kokt och skalad potatis</li> <li>Potatismos</li> <li>Pommes frites</li> <li>Helt passerade grönsakssoppor från exv. Kelda</li> <li>Ketchup</li> <li>Grönsaksfond (flytande)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Alla råa grönsaker</b>, exv. aubergine, avocado, blomkål, broccoli, brysselkål, chili, gurka, kålrot, lök, majs, oliver, paprika, rödbetor, salladsblad, selleri, sockerärter, spenat, squash, svamp, tomat, vitkål</li> <li>Alla råa rotfrukter</li> <li>Svamp, även tillagad</li> <li>Fermenterade grönsaker</li> <li>Alla sorters bönor, ärtor och linser</li> <li>Alger, sjögräs</li> <li>Grönsaksbuljong</li> </ul>
<b>Bröd, mjöl, gryn, flingor, spannmål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vitt processat bröd, exv. formfranska, baguette, sirapsbröd, pitabröd, tortillas</li> <li>Vitt ris</li> <li>Pasta (dock ej fullkorn)</li> <li>Glutenfri pasta</li> <li>Pannkakor gjorda på vetemjöl eller glutenfritt mjöl</li> <li>Alla glutenfria produkter</li> <li>Nudlar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grovt bröd, även kallat fullkornsbröd</li> <li>Bröd med frön/kärnor</li> <li>Bröd med torkad frukt</li> <li>Råris/fullkornsris, även kallad brunt ris</li> <li>Fullkornspasta</li> <li>Quinoa</li> <li>Havreris</li> <li>Mysli eller granola</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakor, kex, muffins (dock ej med bär/frön)</li> <li>• Våfflor</li> <li>• Flingor av processad typ exv. Cornflakes, Cheerios, Special K, Rice Krispies</li> <li>• Mannagrynsgröt</li> <li>• Risgrynsgröt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flingor av grövre fullkornstyp exv. Branflakes</li> <li>• Havregrynsgröt</li> <li>• Korn</li> <li>• Råg</li> </ul>
<b>Proteinrika livsmedel &amp; vegetariska alternativ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tillagat kött exv. nötkött, griskött, lamm, vilt, inälvsmat</li> <li>• Färs, exv. nötfärs, kycklingfärs</li> <li>• Fisk</li> <li>• Skaldjur</li> <li>• Fågel exv. kyckling, kalkon</li> <li>• Ägg</li> <li>• Korv exv. falukorv, varmkorv</li> <li>• Smörgåspålägg exv. skinka, kalkon, prickig korv, leverpastej</li> <li>• Ost</li> <li>• Tofu</li> <li>• Sojaprotein</li> <li>• Quorn</li> <li>• Vegetariska alternativ exv. sojakorv</li> <li>• Jordnötssmör som är processat, dvs. inga bitar</li> <li>• Proteinpulver</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ej helt tillagat kött, "blodig biff"</li> <li>• Alla sorters bönor, ärtor och linser</li> <li>• Vegetariska alternativ med fullkorn, exv. tempeh</li> <li>• Jordnötssmör av "cruncy"-variant</li> <li>• Delikatesskorv och kallskuret, exv. salami</li> <li>• Frön och nötter</li> </ul>
<b>Mjölksprodukter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mjölk (från ko)</li> <li>• Övrig mjölkliknande dryck, exv. havredryck, sojadyck, kokos, mandel</li> <li>• All sorts ost, även mesost</li> <li>• Slät yoghurt, filmjolk, kvarg</li> <li>• Yoghurt gjord på annat än komjolk, exv. soja (dock utan fruktkött)</li> <li>• Creme fraiche, grädde, majonäs</li> <li>• Smör, margarin, messmör</li> <li>• Glass gjord på komjolk eller annat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoghurt/filmjolk med fruktkött i</li> <li>• Glass med nötter/frön</li> <li>• Ost med nötter/frön</li> </ul>
<b>Drycker</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vatten</li> <li>• Kaffe, te</li> <li>• Kolsyrade drycker</li> <li>• Juice utan fruktkött</li> <li>• Sportdryck från exv. Gainomax</li> <li>• Måltidsersättning från exv. Nutrilett (helt slät)</li> <li>• Alkoholhaltiga drycker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drycker med fruktkött</li> <li>• Katrinplommonjuice</li> <li>• Tomatjuice</li> <li>• Morotsjuice</li> </ul>
<b>Övrigt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salt, socker, peppar och övriga kryddor</li> <li>• Vinäger, soja</li> <li>• Choklad (dock utan frön/nötter)</li> <li>• Godis</li> <li>• Chips</li> <li>• Honung</li> <li>• Ketchup, senap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Popcorn</li> <li>• Frön och nötter</li> <li>• Nötsmör</li> <li>• Tuggummi (om man sväljer det)</li> </ul>