

## RUOKAVALIO-OHJE SUOLEN TYHJENNYKSEEN

Tee suolen tyhjennys lääkärin tai hoitajan antamien ohjeiden mukaan.

- 1 Viikon ajan ennen tutkimusta**  
Vältä siemenpitoisia ruokia (esim. täysjyväleivät, marjat, tomaatti, viinirypäleet) ja rautalääkkeitä.
- 2 Kolme päivää ennen tutkimusta**  
Aloita vähäkuituinen ruokavalio.
- 3 Tutkimusta edeltävänä päivänä**  
Aloita nestemäinen ruokavalio-ohjeiden mukaan. Juo vain kuiduttomia nesteitä. Riittävän energiamäärän turvaaminen on tärkeää: heikkouden tunne vähenee ja jaksat tehdä päivittäiset askareet. Nutridrink soveltuu ainoaksi ravinnonlähteeksi ja sopii tutkitusti tyhjennysruokavalioon\*. 6 pulloa kuidutonta Nutridrinkiä päivässä antaa sinulle riittävästi energiaa.  
\* poislukien suklaanmakuinen, joka sisältää luontaisesti kuitua 0,6g
- 4 Tutkimuspäivänä toimi annettujen ohjeiden mukaan.**  
Yleensä Nutridrinkiä voidaan käyttää tutkimukseen asti osana nestemäistä ruokavaliota.

### TURVALLINEN, VARMA JA HELPPO NESTEMÄINEN RUOKAVALIO

Nutridrinkin ostat kätevästi apteekista tyhjennysvalmisteen kanssa. Se on pakattu 200 ml pulloon. Myyntiyksikössä on 4 pulloa.

Nutridrink soveltuu laktoosi-intolerantikoille, keliakikoille ja diabeetikoille.

Maut: banaani, mansikka ja vanilja.



### EN TRYGG, SÄKER OCH ENKEL DIET I FLYTANDE FORM

Nutridrink kan köpas på apotek i samband med tömningsprodukten. Nutridrink är packad i en 200 ml:s flaska. Säljeshet 4 flaskor.

Nutridrink är tillämplig för laktosintoleranta, keliakiker och diabetiker.

Smakalternativ: banan, jordgubbe och vanilj.

## DIETINSTRUKTIONER FÖR TARMTÖMNING

Gör tömningen enligt läkarens eller skötarens instruktioner.

- 1 Veckan före undersökningen**  
Undvik mat som innehåller frön (t. ex fullkornsbröd, bär, tomat, vindruvor) samt järntillskott.
- 2 Tre dagar före undersökningen**  
Börja med fiberfattig kost.
- 3 1-2 dagar före undersökningen**  
Drick bara fiberfria vätskor. Nutridrink kan användas likt klara vätskor. Det är viktigt att säkerställa tillräckligt energiintag: svaghetskänslan minskar och du orkar med de dagliga sysslorna\*. 6 flaskor Nutridrink om dagen ger dig tillräckligt med energi.  
\* undantag choklad smak som är naturligt fiberinnehållande 0,6 g
- 4 Under tömningsdagen, följ de instruktioner du fått.**  
Nutridrink kan oftast användas ända fram till undersökningen som en del av den flytande kosten.

# ESIMERKKI TUTKIMUSTA EDELTÄVÄN PÄIVÄN RUOKAVALIOISTA

Juo päivän aikana 6 pulloa Nutridrinkiä ja lisäksi muita nesteitä\*.

Ett exempel på dieten dagen före undersökningen. Drick 6 flaskor Nutridrink under dagen samt andra vätskor\*.



\*Nutridrinkin lisäksi juo päivittäin 1,5 litraa myös muita kuiduttomia nesteitä, kuten vettä, teetä, hedelmälihattomia mehuja, kahvia, lihalientä ym. Suositeltavaa on välttää hiilihap-popitoisia juomia.

\*Förutom Nutridrink, drick också 1,5 liter övriga fiberfria vätskor så som vatten, kaffe, te, safter utan fruktkött, buljong mm. Det rekommenderas att undvika drycker som innehåller kolsyra.

Nutridrink on kliininen ravintovalmiste sairauteen liittyvän vajaaravitsemuksen ruokavalihoitoon. Käytetään terveydenhuollon henkilöstön ohjauksessa. Saatavana apteekeista.