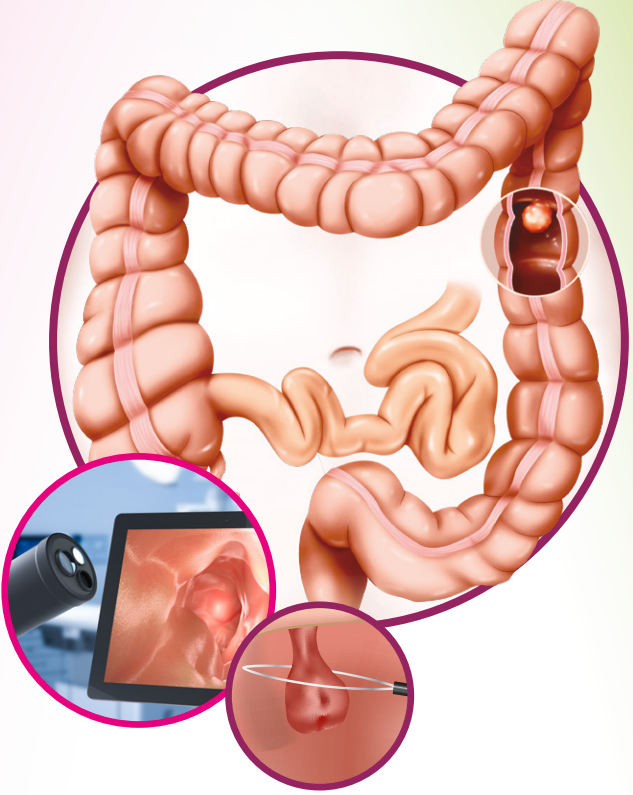


## Bağırsak hazırlığı ile ilgili ipuçları ve püf noktaları



**Kolon kanserini önlemek için düzenli olarak kolonoskopi yaptırın!**

Polipler bulunur ve çıkarılırsa, bir sonraki taramaya kadar geçen süre, poliplerin boyutuna ve sayısına bağlı olarak on yıldan genellikle üç yıla kadar azalır. Doktorunuz bunu sizinle görüşecektir!

# Başarılı bağırsak temizliği için önemli beslenme önerileri

## İzin verilmiş

**Muayeneden 1 gün önce**

**hafif, lif içeriği düşük besinler, örneğin:**

- İyi pişmiş yağsız et (sığır eti, kuzu eti, domuz eti, kümes hayvanları)
- Balık
- Pirinç veya erişte
- Patates (kızarmış, haşlanmış, ezilmiş)
- Soya ve tofu
- Tereyağı/margarin
- Beyaz ekmek
- Yumurtalar
- Yoğurt
- Tereyağlı kurabiyeler
- Peynir



## Başarılı bir bağırsak temizliği için içme ipuçları

**berrak sıvılar, örneğin:**

- Su
- Çay (papatya, zencefil, nane, yeşil, ...)
- Meşrubatlar/seyretilmiş şurup
- Berrak meyve suları (posasız örn. ananas, elma, ...)
- Şeffaf çorbalar



## İzin verilmiyor



**Muayeneden 3 ila 5 gün önce  
tohum içeren gıdalar, örneğin:**

- Tam tahıl ve tahıl ürünleri  
(tam tahıllı ekmek, tahıllı ekmek, ...)
- Paneli yiyecekler  
(şinitzel, panelenmiş Emmental peyniri, ...)
- Domates
- Biber
- Salatalık
- Fındık
- Üzüm
- Ahududu
- Böğürtlen
- Kivi
- Kavun



**Bağırsak hazırlığı sırasında  
aşağıdaki içeceklere izin verilmez**



- Kırmızı veya mor renkli içecekler  
(örneğin siyah frenk üzümü suyu)
- Meyve özünü içeren içecekler
- Alkol
- Süt



- Çorba erişte, et, balık veya sebze içermemelidir.

# Bağırsak hazırlığı sırasında içme ipuçları

**ÖNEMLİ:** PLENVU® almaya başladığınız andan klinik muayeneniz **tamamlanana kadar katı gıda almayınız.**

PLENVU® 'yu almadan önce, alırken ve aldıktan sonra sıvı kaybını (dehidratasyon) önlemek için berrak sıvılar içiniz.

- **PLENVU® 'dan bir yudum ve ardından başka bir berrak sıvıdan bir yudum içerek sırayla içiniz.**
- **İçerken ara verin:**  
Çözeltiyi “çabuk bitirmek” için kesinlikle hızlıca içmeyin. Bunun sonucunda mideniz bulanabilir.

**ÖNEMLİ:** Bardağı bir kerede boşaltmayın, **yavaşça yudumlayarak 1 saat içinde için.**



**PLENVU® 'dan önce mideyi “ısıtmak” için ılık çay içmek veya PLENVU® 'yu yuttuktan sonra ılık çayı yudumlayarak içmek.**

**Acı tatlar ekleyin.** Eğer tatlıyı çok sevmiyorsanız, yeşil çay, melisa çayı, zencefil çayı veya limon çayı gibi daha ekşi çayları deneyebilirsiniz.



**PLENVU® 'yu tercihen soğuk olarak için.** Böylece tadı daha az yoğun olur (ancak dikkat: PLENVU® 'yu buzdolabı sıcaklığının altında içmeyin, mide bulantısına neden olabilir).



**Hoş bir tat sağlar.** "İçme molalarında" sakız çiğneyebilir, mentollü şekerler veya limon ya da portakal dilimleri yalayabilirsiniz.



**Pipetle veya içme şişesinden içilir.**  
Lezzet sinirlerini böyle atlayabilirsiniz!

**ÖNEMLİ:** Muayeneden 2 saat öncesine kadar hiç sıvı tüketmeyin!

## Bağırsak temizliği neden bu kadar önemlidir?

Kolonoskopi öncesinde bağırsakların hazırlanması gerekir. Yani tamamen boşaltılması gerekiyor. Ancak bağırsak tamamen boşaldığında doktor bağırsak mukozasını iyi bir şekilde görebilir. Bağırsaktaki en ufak doku değişikliklerini bile tespit edebilmek için buna ihtiyacı vardır.

Bağırsakları iyice temizlemek için PLENVU® gibi bir bağırsak temizleme preparatı almak gerekir.

**Son dışkılamalar tamamen berrak ve sarımsı bir sıvıdan oluştuğu takdirde, bağırsaklar başarıyla temizlenmiş demektir.**



# Kolonoskopi prosedürü

Kolonoskopi sırasında, muayeneyi yapan doktor yaklaşık 1,2 ila 1,8 metre uzunluğunda, parmak kalınlığında bir kolonoskopu bağırsağınıza sokar.

Kolonoskop, aydınlatma ve görüntü iletimi için fiber optik kablolarla sahip uzun, esnek bir tüptür. Bu sayede doktor bağırsak mukozasındaki en ufak değişiklikleri bile tespit edebilir.

Günümüzdeki kolonoskopi cihazlarında ayrıca doktorunuzun ve asistanınızın incelemeyi ekrandan takip edebilmesi için bir video çipi de bulunmaktadır. Kolonoskopi sırasında uyumanız ve oluşan basıncın bilinçli olarak farkına varmamanız için sedasyon seçeneğiniz de var.

“Nazik kolonoskopi” için kolunuzun iç kısmına bir venöz giriş yapılır ve sizi “alacakaranlık uykusuna” sokan bir ilaç verilir.

**Kolonoskopi sırasında ve sonrasında hiçbir şey hissetmeyeceksiniz.** “Uykuya” daldığınız anda, esnek bir endoskop kullanılarak anüs yoluyla tüm bağırsak incelenir. Polip varsa çıkarılır.

Muayene yaklaşık 20-30 dakika sürmektedir. Genellikle bir saat kadar sonra eve gidebilirsiniz.

Polip saptanmaması durumunda, bir sonraki kolonoskopi on yıl sonra yapılmalıdır.



# PLENVU®

**Doz 1**

500 ml PLENVU® + en az 500 ml berrak sıvı

**Doz 2**

500 ml PLENVU® + en az 500 ml berrak sıvı

Hazırlık videosuna buradan ulaşabilirsiniz

## PLENVU®, Pulver zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen

**Zusammensetzung:** Dosis 1: Macrogol 3350 100 g, Natriumsulfat 9 g, Natriumchlorid 2 g, Kaliumchlorid 1 g; Dosis 2: Beutel A enthält: Macrogol 3350 40 g, Natriumchlorid 3,2 g, Kaliumchlorid 1,2 g; Beutel B enthält: Ascorbinsäure 7,54 g, Natriumascorbat 48,11 g. Sonstige Bestandteile: Sucralose (E955), Aspartam (E951); Mango-Aroma enthält Glycerol (E422), Aromazubereitungen, Arabisches Gummi (E414), Maltodextrin (E1400) und natürliche Aromasubstanzen. Fruchtpunsch-Aroma enthält Aromazubereitungen, Arabisches Gummi (E414), Maltodextrin (E1400) und Aromasubstanzen. **Anwendungsgebiete:** Zur Darmvorbereitung vor klinischen Maßnahmen, die einen sauberen Darm erfordern. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 07/2025

Das verwendete Bildmaterial dient der Illustration des Einsatzzwecks.  
Die abgebildeten Personen sind Models. PLENVU, NORGINE und das Norgine-Segel sind eingetragene Marken der Norgine- Unternehmensgruppe.  
Norgine GmbH, Im Westpark 14, D-35435 Wettenberg,  
Internet: [www.norgine.de](http://www.norgine.de), E-Mail: [info@norgine.de](mailto:info@norgine.de)



Stand der Information 06/2025,  
DE-GE-PLV-2500045\_TR, Art.-Nr. 8135