



מכון גאסטרואנטרולוגי

הכנת המעי לקראת הבדיקה עם מרוקן - משמרת בוקר (משעה 8:00 עד שעה 14:00)

יש לתכנן הפסקת תכשירי ברזל ומדללי דם עם הרופא/ה המטפלת/ת בלבד	שבוע לפני הבדיקה
<ul style="list-style-type: none"> דיאטה לפי רשימת המזונות המצויינת בהמשך הדף יש ליטול 2 כדורי LAXADIN בין השעות 19:00-22:00 	שלושה ימים לפני הבדיקה
<ul style="list-style-type: none"> המשך הדיאטה לפי ההוראות המצורפות בהמשך הדף יש ליטול 2 כדורי LAXADIN בין השעות 19:00-22:00 	יומיים לפני הבדיקה
<ul style="list-style-type: none"> ארוחת בוקר קלה (תה ופרוסת לחם לבן), ולאחר מכן נוזלים צלולים בלבד (מים, תה, מיצי פירות מסוננים, מיץ תפוחים ומרק צח. אסור לאכול מזון מוצק/גילטין ואסור לשתות מוצרי חלב). בשעה 16:00 יש לשתות שני ליטרים של מרוקן מוכן לשתייה** במשך שעתיים (**ראה הוראות הכנה המפורטות למטה) בשעה 20:00 יש לשתות ליטר נוסף מהמרוקן המוכן כשעה וחצי לאחר תחילת שתיית המרוקן צפוייה להתחיל פעילות מעי מוגברת שים לב!!! לצורך הכנת המעי ולהשגת תוצאות מרביות יש לשתות שלושה ליטרים של המרוקן. חשוב לשתות את כל החומר עד תום. יש להקפיד על שתייה מרובה כ8 כוסות מים כדי לגרום לפעולת מעיים. 	יום לפני הבדיקה
<ul style="list-style-type: none"> להמשיך לשתות רק נוזלים צלולים (מים, תה, מיצי פירות מסוננים, מיץ תפוחים ומרק צח) עד 4 שעות לפני הבדיקה 	יום הבדיקה

רשימת המזונות המומלצת בהכנה לבדיקה

קבוצת מזון	מוותר לאכול	אסור לאכול
לחם, מאפים ומיני דגנים	לחם לבן, פיתה, באגט, קרקרים מקמח לבן, פסטה ואטריות מקמח לבן, אורז, קוסקוס ופתיתים מקמח לבן, גריסי פנינה, סולת, תפוז"א ובטטה ללא קליפה, דגני בוקר מקמח לבן בלבד, כמו קורנפלקס צהוב, צ'ריוס מקמח לבן.	דגנים מלאים המכילים סיבים: לחם שחור/ חי/ חיטה מלאה, שיפון, כוסמת בורגול, קינואה, דוחן, שעורה, שיבולת שועל, תירס פופקורן, דגני בוקר מקמח מלא, גרנולה. קטניות: שעועית, חומס, אפונה עדשים, פול, פולי סויה. דגני בוקר מחיטה מלאה או המכילים פירות או אגוזים, כמו: ברופלקס, דליפקאן וכד"י.
ירקות ופירות	מיצי פירות מסוננים	ירקות ופירות טריים או מבושלים, פירות יבשים.
שומנים	חמאה, מרגרינה, שמן, מיוז	זיתים, אבוקדו, טחינה, שוקולד, חמאת בוטנים, חלבה, קוקוס. פיצוחים: גרעינים, אגוזים, שקדים בוטנים, שומשום, פיסטוקים.
בשר, דגים וביצים	עוף, דגים, הודו, ביצים, מרק עוף/ בקר צלול.	בשר בקר, כל נתח בשר עשיר בשומן, תחליפי בשר על בסיס סויה
חלב ומוצריו	כל מוצרי החלב עד 5% ללא חתיכות פרי	
שונות	דבש, ריבה חלקה ללא חתיכות פרי	

הוראות הכנת מרוקן: יש למהל את האבקה במי ברז עד לקו המסומן על המיכל. יש לשמור את

המרוקן המוכן במקרר. לשיפור הטעם ניתן להוסיף מיץ לימון אל תוך הנוזל לפני השתייה.