

लचीला अवग्रहान्तरदर्शन आंत्र तैयारी सलाह शीट

दोपहर नयुक्ति

सुनश्चिति करें कि आपके परीक्षा को सफल इन नरिदेशों का सावधानी से पालन करें है।

आपके प्रक्रिया से पहले 7 दिनों:

- आप लोहे की गोलियां या खुराक लेते हैं, आज उन्हें लेना बंद।

आपके प्रक्रिया से पहले 2 दिन:

- आप खा सकते हैं और आज पीते हैं, लेकिन आहार सलाह चादर पृष्ठ के दूसरी ओर पर वर्णति के रूप में कृपया एक कम अवशेषों आहार लेते हैं।

अपनी नयुक्ति पहले दिन:

सुबह 7 बजे: एक कम अवशेषों, हल्का नाश्ता है।

सुबह 7.30 बजे: एक मापने जग में गर्म पानी के 200mls डालो और CITRAMAG पाउडर में से एक पूरा पाउच में खाली मशिरण सीटी जाएगा और वसितार है, तो आप एक बड़ी वर्तन में यह मशिरण चाहिए। अच्छी तरह से हलचल, शांत और फरि सभी समाधान पीने के लिए अनुमतदिते हैं।

आप खाना खाने या अब से दूध में के साथ किसी भी पेय पीते हैं, अपने परीक्षण के बाद जब तक नहीं करना चाहिए।

आप बार-बार, तरल मल त्याग, किसी भी समय के बाद आप CITRAMAG की खुराक ले लिया है हो रही शुरू करने के लिए उम्मीद करनी चाहिए। क्या आप वाकई जब तक दवा के प्रभाव से दूर पहना है एक शौचालय के पास रहने बनाना चाहिए।

अतिरिक्त नरिदेश

- जब CITRAMAG लेने यह सुनश्चिति करें कि पानी शरीर से खो बदल दिया जाता है बनाने के लिए महत्वपूर्ण है। आप CITRAMAG की अपनी खुराक के बाद स्पष्ट तरल पदार्थों का खूब पीना शुरू करने और अपने प्रक्रिया तक जारी रखना चाहिए।
- आपको लगता है तैयारी ठीक से काम नहीं किया है, तो क्या करना है पर सलाह के लिए अपनी नयुक्ति की सुबह इकाई कॉल करें।
- आप बलिकुल मल त्याग नहीं है, तो, अस्वस्थ हो जाते है या आपको लगता है कि आप तैयारी के लिए एक प्रतक्रिया, तुरंत चकितिसा सलाह लेनी कृपया पड़ा है।
- आप आम तौर पर खाने के लिए एक बार परीक्षा खत्म हो गया है सक्रम हो जाएगा।

कम अवशेषों आहार सलाह शीट

यह अनुशंसा की जाती है कि आप अपने प्रक्रयित से पहले एक कम अवशेषों आहार का पालन के रूप में यह खाद्य पदार्थ है कि को पचाने के लिए आसान कर रहे हैं और एक उच्च फाइबर सामग्री के साथ खाद्य पदार्थों के सेवन को सीमित करने के लिए बनाया गया है शामिल है। फूड्स कि अधिक फाइबर वाले हैं मल को थोक जोड़ने के लिए, वे आसानी से पचा नहीं कर रहे हैं और अक्सर आंत में पीछे एक 'अवशेषों' छोड़ सकते हैं।

	फूड्स की अनुमति दी	फूड्स से बचने के लिए
स्टार्चयुक्त खाना	सफेद रोटी / आटा, सफेद पास्ता, सफेद चावल, cous cous, मैसूरी (सफेद आटा)	Wholemeal या अन्न भंडार रोटी / आटा, wholemeal पास्ता, ब्राउन राइस, मोती जौ, Quinoa
नाश्ता का अनाज	कॉर्नफ्लेक्स, चावल Krispies, पाले मेओड़ लविया गुच्छे	सभी गेहूं अनाज (जैसे चोकर गुच्छे, सभी चोकर, WEETABIX, Shreddies आदि) खचिड़ी और Muesli, सभी युक्त फल / अखरोट टुकड़े।
डेयरी	दूध, दही (चिकनी कस्मिं), पनीर	दही या फल / अखरोट टुकड़ों से युक्त चीज
मांस, मछली और अंडे	सभी नविदा मांस, मछली और मुरगी, सभी अंडे	कठिन, कोमलास्थविला मांस, त्वचा और सब्जियों से युक्त मछली, कच्ची / अंडा व्यंजनों की हड्डियों सूचीबद्ध के रूप में
सब्जियां	1-2 दैनिक अंश: खुनी, अच्छी तरह से पकाया जाता है, मुलायम Mashable सब्जियों, खाल के बनिा, आलू (खाल) के बनिा, क्रमिप	कच्ची सब्जियों, पके हुए सेम, मटर बभिाजत / दाल, मटर, sweetcorn, अजवाइन, सभी बीज, पपिस, कठिन खाल, आलू की खाल
फल	1-2 दैनिक अंश: शीतल / बीज या पपिस बनिा पका हुआ खुली फल, जैसे डिविवाबंद फल, आडू, बेर, तरबूज, खुवानी, nectarines, पके केले, सेब और नाशपाती	सभी सूखे फल, खट्टे फलों, जामुन जैसे स्ट्रॉबेरी, raspberries, आलूबुखारा, smoothies और फल का दूदा / बरिस के साथ रस
पागल	शुभ	सब से बचे, नारयिल और बादाम सहति
डैसर्ट और मठिई	स्पंज केक (बनिा फल / पागल), कस्टर्ड, आइसक्रीम, जेली, सूजी, खीर, चॉकलेट (फल के बनिा / पागल), बीजरहति जाम, सादा बसिकुट	पुडिंग / केक / wholemeal आटा, सूखे फल या पागल (जैसे कीमा pies, फलों उखड़ जाती आदि), चॉकलेट / टॉफी / सूखे फल / पागल के साथ फज, मुरबचा छील और बीज, पॉपकॉरन, बादाम का मीठा हलुआ, पाचन बसिकुट के साथ जाम के साथ के साथ कथिा जाता बसिकुट
बसा	सभी कम मात्रा में ठीक कर रहे हैं	शुभ
अन्य	साफ सूप / Bovril, मसाले / काली मरिच स्टॉक क्यूब्स, चाय, कॉफी, स्क्वैथ	मसूर / सब्जी सूप, अचार / चटनी, सहजिन, स्वाद

अतिरिक्त जानकारी

बहुत बसायुक्त खाद्य पदार्थों को पचाने के लिए सुशकति हो सकता है और परेशानी का कारण हो सकता है यदि बड़ी मात्रा में खाया जाता है।

मसालेदार भोजन भी असुवधि पैदा कर सकता है और बचा जाना चाहिए।