**Preparazione antimeteorica agli esami ecografici.**

(previa autorizzazione del Medico Curante per dosi e assenza di controindicazioni)

* Nei 5 giorni precedenti l’esame assumere 1-2 cp di **Elgasin** prima dei pasti principali (colazione, pranzo, cena).
* Nei 5 giorni precedenti l’esame seguire questa tabella alimentare:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Tipo di alimenti*** | ***Consentiti*** | ***Non consentiti*** |
| ***Farinacei*** | Pane di farina 00 (doppio zero), Crackers, Biscotti | Prodotti con farina integrale, prodotti contenenti crusca, prodotti a base di granturco / farina d’avena, pop-corn, cereali a chicchi interi |
| ***Dolci*** | Torte e biscotti semplici, ghiaccioli, yogurt naturale con pochi grassi (0,1%), crema pasticcera, gelatine, gelato senza cioccolato né nocciole | Cioccolato, alimenti con farina integrale e yogurt con pezzi di frutta |
| ***Frutta*** | Banane mature e sciroppi, succhi, centrifugati | Frutta secca, cocco, frutti di bosco, frutta non cotta, nocciole e altri semi |
| ***Verdure*** | Patate bianche bollite senza la buccia, carote | Tutte le altre verdure comprendendo verdure fritte o crude, broccoli, cavolo, cavolfiore, spinaci, piselli, mais e verdure con semi |
| ***Condimenti*** | Olio di oliva, margarina, maionese leggera (light) | Burro, strutto |
| ***Carne e Formaggi*** | Carne di pollo e/o tacchino, pesce, frutti di mare, uova, formaggi magri | Carni rosse, formaggio da latte intero |
| ***Brodi*** | Brodo vegetale (carote, patate) eliminando le parti solide delle verdure | Passati di verdura |
| ***Bevande*** | Latte scremato e senza lattosio, tea o caffè decaffeinati, succhi di frutta senza polpa | Caffè espresso, cappuccino, latte intero, succhi di frutta con polpa, bevande alcooliche di qualsiasi tipo |

* Nei 5 giorni precedenti l’esame bere quanta più acqua possibile comunque non meno di 1,5 litri al giorno, meglio se non durante i pasti.
* Il giorno dell’esame rimanere a digiuno per otto ore, bevendo acqua o tea diluito, anche moderatamente zuccherati se non si è diabetici, durante il digiuno, prima dell’esame.
* Il giorno dell’esame in caso di stipsi usare un microclisma di gicerina (tipo Melilax o similari).
* Il giorno dell’esame non urinare nell’ultima ora prima dell’esame.