**Правила подготовки к гастроскопии**

Гастроскопия (эзофагогастродуоденоскопия, фиброгастродуоденоскопия) – эндоскопическое исследование, которое позволяет при помощи гибкого эндоскопа подробно обследовать слизистую оболочку пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. Встроенная видеокамера позволяет врачу получать изображение на экране. Данная процедура позволяет поставить точный диагноз и выбрать адекватный метод

**Рекомендации.**

* Исследование выполняется строго натощак.
* Если исследование назначено на утреннее время (до 14 часов), рекомендуется последний приём пищи не позднее 18.00 в объёме лёгкого ужина.
* Если исследование проводится после 14.00 - можно есть не позднее, чем за 7-8 часов до исследования (легкий завтрак, состоящий из легко усваиваемых продуктов без клетчатки).
* Пить можно в течение дня, но последний прием жидкости (вода, чай без молока) должен быть не позднее, чем за 3 часа до исследования.
* Все лекарства, принимаемые по жизненным показаниям (гипотензивные, сердечные, противоастматические, противоаллергические препараты и т.п.) – обязательно должны быть приняты за 2,5-3 часа до исследования.
* При проблемах с носовым дыханием желательно использовать предварительно сосудосуживающие капли. Накануне можно также принять успокоительные средства.

**Диета накануне гастроскопии.**

За 2 дня до процедуры рекомендуется:

* питаться небольшими порциями;
* избегать переедания;
* избегать тяжелой, жирной, жареной пищи;
* полностью исключить продукты, которые вызывают избыточное образование газов в желудочно-кишечном тракте (бобовые, капуста, газировка и т.п.);
* регулярно в течение дня пить чистую воду (объем не менее 2 литров).

**Рекомендуемые продукты при подготовке к гастроскопии.**

Рацион строго ограничивается за 1-2 дня до процедуры:

* отварное нежирное мясо птицы (курица, индейка);
* легкие каши на воде (гречневая, овсяная);
* легкие супы;
* паровые овощи;
* картофельное пюре на воде;
* некрепкий чай, в том числе травяной.

### Не рекомендуется есть перед гастроскопией:

Рекомендуется исключить жирные и пряные блюда, продукты, содержащие трудноперевариваемые семена, а также продукты, вызывающие брожение в кишечнике:

* жирное мясо, птица, рыба;
* любая сдобная выпечка и хлеб;
* макароны;
* сладости, шоколад;
* цельное молоко и блюда на нем;
* сало;
* любые специи и соусы;
* спиртные напитки;
* капуста;
* бобовые;
* грибы;
* шоколад и другие сладости;
* газированные напитки;
* кофе;
* киви, клубника, малина, другие фрукты и ягоды с мелкими семечками.