Ruokavalio-ohje PET/TT-tutkimusta varten

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Ohje tutkimukseen valmistautumiseen, sisältää dieettiohjeen ja ateriapäiväkirjan |

**Ennen tutkimusta on paastottava 12 tuntia ja tutkimusta edeltävänä päivänä on noudatettava erityistä ruokavaliota**, joka sisältää vähän hiilihydraatteja, mutta runsaasti rasvaa. Edeltävänä päivänä tulee syödä 4-6 ateriaa.Ruokavalio-ohjeen tarkoituksena on tuottaa alhaiset sokeri- ja insuliinitasot, sekä korkeat vapaiden rasvahappojen pitoisuudet. Esimerkkiaterioita seuraavalla sivulla.

**Täyttäkää ateriapäiväkirja tarkasti, jotta tutkimuksen onnistuminen voidaan varmistaa.**

**Mikäli ruokavaliota ei ole noudatettu, tutkimuksen tarkkuus heikentyy ja tutkimus voidaan perua.**

**SALLITUT RUOAT:**

* Marinoimattomat ja leivittämättömät lihat, kalat ja äyriäiset, kananmuna, pekoni
* **Täys**lihaleikkeleet (EI tuotteita, joissa on korppujauhoreunus.)
* Kypsytetyt juustot (esim. edam, emmental, gouda)
* Kasviöljy, margariini (60-70 % rasvaa sisältävä)
* Vesi
* Mausteet ja yrtit (EI maustesekoitukset)
* Kahvi ja maustamaton tee **ilman** sokeria tai maitoa
* Keinotekoiset makeutusainetabletit (kauppanimiä mm. Canderel. Hermesetas)

**HUOM!** Joissain tuotteissa, esim. Pekonissa on lisättynä glukoosia, maissitärkkelystä, hunajaa ym. Tarkista ravintosisältötiedot pakkauksesta, **hiilihydraattimäärä saa olla korkeintaan 0.5 g/100 g.**

**KIELLETYT RUOAT:**

* Sokeri, hunaja, glukoosi, maltodekstriini
* Makeiset, suklaa, purukumi, pastillit HUOM! myös ns. sokerittomat eli ksylitolilla, sorbitolilla,

maltitolilla ym. makeutetut

* Kaikki maitovalmisteet (VAIN kypsytetyt juustot sallittu)
* Kaikki viljaa sisältävät tuotteet: leipä, puuro, murot, keksit, leivonnaiset ym.
* Peruna, riisi, pasta
* Kaikki kasvikset, juurekset, vihannekset, pavut ja linssit
* Pähkinät, mantelit, marsipaani
* Kaikki marjat ja hedelmät
* Kaikki mehut ja muut virvoitusjuomat sekä alkoholi
* Kaikki ruoat, jotka eivät ole sallittujen listalla

Huom! Ateriat tulee kasata vain sallituista ruoista!

Aamu- ja iltapalalla voi syödä esim. täyslihaleikkeleitä, kypsytettyjä juustoja, paistettua pekonia ja kananmunia. Juoda voi kahvia, teetä ja vettä.

Lämpimäksi ateriaksi sopii esim. Munakas, jonka lisäkkeenä on lihaa, kalaa ja/tai juustoa.

Ruokavaliota ei voi toteuttaa vegaanisena (= vain kasvikunnan tuotteita sisältävänä), kasviproteiininlähteissä on tähän ruokavalioon liian suuret hiilihydraattimäärät. Ruokavalio voidaan kuitenkin toteuttaa lakto-ovovegetaarisena sekä kotona että osastolla, jolloin ruokavalio toteutetaan kananmunaa ja kypsytettyjä juustoja käyttämällä. Kaikilla päivän aterioilla voi esimerkiksi syödä juustomunakkaan, juustolaatua ja (yrtti)mausteita, myös tuoreyrttejä vaihtamalla saa makuun vaihtelua.

**Tutkimuksen onnistumiseksi ja riittävän energiansaannin turvaamiseksi jokaiselle aterialle on lisättävä 1-3 rkl ruokaöljyä tai 60-75% margariinia energiantarpeen mukaan.**

**ATERIAPÄIVÄKIRJA, kuvausta edeltävä päivä.**

|  |  |
| --- | --- |
| Klo | Ateriakuvaus (ruoat ja juomat) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |