

Ruokavalio-ohje sydämen (sarkoidoosi) PET- TT tutkimusta varten

Tutkimusta edeltävänä päivänä, ennen 12 tunnin ravinnotta olon alkamista, on noudatettava erityistä ruokavalio-ohjetta (aamiaisella, lounaalla/päivällisellä).

Ennen tutkimusta on oltava ravinnotta 12 tuntia, hanavettä saa juoda.

Paastoa edeltävä ruokavalio-ohje sisältää runsaasti rasvaa, mutta vähän hiilihydraatteja. Ruokavalio-ohjeen tarkoituksena on tuottaa alhaiset sokeri- ja insuliinitasot sekä korkeat vapaiden rasvahappojen pitoisuudet.

Sallitut ruoat:

- Liha (Ei marinoitu liha!): possu, pekoni, nauta, broileri, kalkkuna, kala, kananmuna, hirvi, poro, lammas, äyriäiset
- Täyslihaleikkeleet ja -makkarat (A-luokka)
- Kypsytetyt juustot, esim. Edam, Emmental, Polar, Turunmaa
- Raejuusto
- Tofu
- Kesäkurpitsa
- Tuorekurkku
- Parsakaali, kukkakaali, kiinankaali
- Salaatti
- Pinaatti
- Sienet
- Persilja, tilli, ruohosipuli
- Kasviöljy, margariini (70 % rasvaa sisältävä)
- Maidoton margariini (tumman sininen Keiju)
- Kirkkaat liemet (liha- kala-, kana- ja kasvisliemi)
- Majoneesi (Ei kevytmajoneesi)
- Kahvi, tee (kahviin ja teeheen ei sokeria tai maitoa!), vesi

Kielletyt ruoat:

- Maito, hapanmaitotuotteet
- Vilja eri muodoissaan (leipä, pasta, riisi, murot, keksit, leivonnaiset)
- Peruna
- Porkkana
- Tomaatti
- Maissi
- Punajuuri
- Paprika
- Sipulit
- Herne
- Pavut, linssi
- Pähkinät, mantelit
- Kaikki marjat eri muodoissaan
- Kaikki hedelmät eri muodoissaan
- Sokeri, hunaja
- Makeiset, suklaa
- Purukumi, pastillit
- Mehut, limonadit, alkoholi, energiajuomat
- Muut sallittujen listalla luettelemattomat ruoat

Aterialla käytetään runsaasti rasvaa.

- Ateriaan lisätään 1 – 2 ruokalusikallista rypsi- tai oliiviöljyä.
- Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää vastaava määrä Keiju 70 %:sta (tumman sininen) ruokaan sekoitettuna.

Ateria esimerkkejä tutkimusta edeltävälle vuorokaudelle (aamiaiselle, lounaalle /päivälliselle) ennen 12 tunnin paaston alkamista:

Vaihtoehto1: Pekonimunakas – kananmunaa, pekonia, mausteita ja Keijua (tumman sininen)

Juomana vesi

Vaihtoehto 2: Paistettua lohta ja höyrytettyä parsakaalia

Kurkkumajoneesi – majoneesia (EI kevytmajoneesia) ja tuorekurkkua

Juomana vesi

Vaihtoehto 3: Tonnikalaa ja dippikasviksia – tonnikalaa öljyssä + kukkakaalia, kurkkua (ja majoneesia, Ei kevytmajoneesia)

Mikäli ruokavaliota ei ole noudatettu, tutkimus saatetaan perua.