

INSTRUKCJA PRZYGOTOWANIA DO BADANIA

- Przestrzegaj niskowęglowodanowej oraz wysokotłuszczowej diety przez 2 dni przed badaniem.
- Na ostatni posiłek dzień przed badaniem zjedz wysokotłuszczowy posiłek.
- W dniu badania bądź na czczo (możesz wypić wodę niegazowaną bezsmakową i przyjąć leki).

Dieta:

Poniżej znajdują się przykładowe produkty, które można jeść na diecie niskowęglowodanowej, wysokotłuszczowej:

Napoje (bez cukru):	kawa, herbata, herbata ziołowa, mrożona herbata, woda mineralna, woda niegazowana
Ser:	każdy prawdziwy ser (nie przetworzony)
Przyprawy:	wszystkie bez cukru
Nabiał:	masło, śmietana
Tłuszcze / Oleje:	tłuszcze zwierzęce, które są częścią jedzenia, margaryna, oleje roślinne
Ryby:	wszystkie nie przetworzone ryby
Mięsa:	wszystkie nie przetworzone mięsa
Drób:	wszystkie nie przetworzone mięsa drobiowe, również jajka
Skorupiaki:	wszystkie nie przetworzone skorupiaki
Słodziki:	acesulfam – K, aspartam, sacharyna, stevia, sukraloza
Warzywa:	kielki lucerny, karczochy, szparagi, kielki fasoli, kapusta bok choy, kielki brokuła, brokuł, brukselki, kapusta, seler, ogórek, bakłażan, fenkuł, każda sałata, jicama, kalarepa, grzyby, okra, oliwki (jeśli nie są przetworzone z cukrem), cebula, rdzenie palmowe, papryka, rzodkiewki, kabaczek, pomidory, rzepa, cukinia, oraz wszystkie świeże zioła

Zakazane produkty:

- Cukier w każdej formie jest zakazany (włączając również cukier pochodzący z owoców);
- Makarony, pieczywo, płatki, ryż są zakazane;
- Cukierki oraz gumy są zakazane;
- Przetworzona żywność np.: gotowe dania do podgrzania - jest niewskazana (dania te zazwyczaj zawierają cukier);
- Warzywa skrobiowe nie są dozwolone;
- Kukurydza, groszek, marchewka, większość roślin strączkowych, ziaren oraz ziemniaki nie są dozwolone.