

Jáeindaskann

Ráðlagt mataræði fyrir rannsókn

Til að auka gæði rannsóknarinnar er mælt með að fylgja eftirfarandi leiðbeiningum um mataræði daginn áður en rannsóknin fer fram. Miðað er að því að draga úr neyslu á kolvetnum en auka fitu og prótein í fæðu.

Leiðbeiningarnar gilda fyrir ákveðna sjúklingahópa sem fara í jáeindaskann og metur röntgenlæknir það út frá hverju tilfelli fyrir sig.

MÁ BORÐA OG DREKKA	MÁ EKKI BORÐA OG DREKKA
Drykkir Vatn, sykurlaust sódavatn	Drykkir Gosdrykkir, orkudrykkir, kaffi eða te með sykri eða mjólk, heitt kakó/kókómjólk, ávaxtasafar, próteindrykkir og búst
Mjólkurvörur Grísk jógúrt, sýrður rjómi, kotasæla, ósaltað smjör, rjómi, pamesan ostur, brauðostur, blámyglu ostur, geitaostur, mozzarella ostur, möndlu- og kókosmjólk	Mjólkurvörur Mjólk, unninn ostur eins og cheddar, jógúrt og skyr
Fiskur Ýsa, þorskur, lax, túnfiskur, makrill, sardínur, rækjur	Fiskur Unninn fiskur, skelfiskur, sushi, fiskibollur
Kjöt Nautakjöt, lambakjöt, svínakjöt, kjúklingur, kalkúnn, sviðasulta, tofu, sojakjöt	Kjöt Unnið kjöt, salami, pepperóní, chorizio pylsa. Skyndibiti til dæmis pylsa, hamborgari, steiktur kjúklingur
Grænmeti og ávextir Aspas, avókadó, agúrka, bláber, blómkál, brokkóli, edame baunir, hvítlaukur, hindber, jarðaber, laukur, ólífur, paprika, salat, spínat, sveppir, sellerí, tómatar	Grænmeti og ávextir Appelsínur, bananar, baunir, epli, gulrætur, grasker, linsubaunir, kartöflur, kiwi, næpur, maís, plómur, rauðrófur, rófur, sætar kartöflur, vínber
Kornmeti Hafrar, kínóa	Kornmeti Brauð, pasta, hrísgrjón, morgunkorn og múslí, kökur og sætabrauð
Annað Egg, salt, pipar, ferskar jurtir, ólífuolía, jurtaolía, sólblómaolía, harðfiskur, chia fræ, hampfræ, popp og hnetur	Annað Sælgæti, snakk, tyggjó, prótein- og orkustykki. Skyndibiti til dæmis pizza, franskur, hamborgari, pylsur, kex, sykur, og ís. Sósur eins og tómatsósa, kokteilsósa, BBQ sósa og sultur, síróp, bjór og annað áfengi.