

Förberedelser inför provtagning -Borrelia & Co-infektioner

En 24 timmars fettfri diet

- Vänligen tillämpa en fettreducerad kost dagen före (24 timmar innan) provtagningsdagen.
- Vänligen tillämpa FASTA 10 timmar innan din tid för provtagning. (Kaffe, Te (utan mjölkersättningsprodukter) samt vatten går bra.

En fettsnål diet behöver fullföljas under 24 timmar innan provtagningsdagen och är en förutsättning för att vi ska kunna analysera dina blodprover korrekt. Här nedan har vi sammanställt ytterligare information och tips till dig på vad du kan äta samt vad du bör undvika.

Att undvika fettfri mat kan vara upplevas svårt då all typ av mat mer eller mindre innehåller fett, som exempel innehåller 1 st mandel 1 gram fett (likaså andra nötter). Undvik alla matprodukter som innehåller mer än 1 g fett. Vi ber dig att vara uppmärksam på vilka produkter du äter dagen innan provtagningen och att du kontrollerar innehållsförteckningen på produkterna du äter noga.

All mat som förbereds med fett eller olja så som ex salladsdressing och chips samt fettrika animaliska produkter; mjölkprodukter (smör, ost osv), kött - inklusive fisk (med undantag för kyckling och kalkon) samt övriga fettrika produkter; kokosfett/kokosmjölk, bakelser/bröd, pasta, avokado, choklad, chiafrön, tofu, oliver etc.- bör undvikas!

Om du blir osäker kan du alltid söka upp fetthinnehållet på matvarorna via internet. För att underlätta för dig har vi skrivit ihop ett exempel på en fettsnål meny; frukost, lunch och middag, som kan tillämpas dagen innan provtagningen.

Rekommenderade matvaror:

Potatis, råris, kalkon, kyckling, torskfilé, linser, bönor, svamp/champinjoner, tomater, gurka, paprika, zucchini, morötter, spenat, grönkål, broccoli, äpple, banan, apelsin, bär, och havremjöl. Bröd bör undvikas senare än 20 timmar innan provtagningen men går bra till frukost dagen innan provtagningen.

Meny

Exempel på 3 måltider med lågt fettinnehåll:

Frukost

2 brödsivor (utan smör) med honung / sylt eller ett par cocktailtomater och paprika, en kopp te eller kaffe med valfri växtbaserad mjölk utan fett (ex. havremjölk).

Eller

Havregrynsgröt (med havremjölk) kanel, bär och bananer, en kopp te eller kaffe (havremjölk).

Lunch

Grillad/stekt kyckling eller kalkonfilé (utan skinn) med råris tillsammans med en tomatsallad (utan dressing)

Middag

Ugnsbakad kyckling eller torskfilé med ex zucchini/bladspenat tillsammans med kokad potatis eller ugnsrostade potatisklyftor