

Kalkkunadieetti

maha-suolikanavan toiminnallisten häiriöiden havaitsemiseksi

1.-3.päivä

- Kalkkunan rintaleikettä
- Keitettyä porkkanaa (voidaan keittämisen jälkeen paistaa hetkenpannulla pienessä määrässä oliiviöljyä ja maustaa esim. valkosipulilla ja/tai rakuunalla)
- Jäävuorisalaattia
- Kurkkua
- Tomaattia

Näitä ruoka-aineita sisältävä ateria syödään päivässä niin monta kertaa kuin halutaan.

3.-4.päivä Lisätään ruokavalioon riisi.

- 1 dl keitettyä riisiä (basmati)/ateria

4.-5.päivä Vaihdetaan riisi perunaan.

- 1 normaalikokoinen tai 2 pientä perunaa/ateria

6.- .päivä Siirrytään pikkuhiljaa normaalimpaan ruokavalioon.

Dieetin tarkoitus on auttaa muuttamaan ruokavaliota vatsaystävällisempään suuntaan ja havaitsemaan mitkä tärkkelyspitoiset ruoka-aineet aiheuttavat vatsaoireita. Jokaisen elimistö on erilainen ja sietää eri tavalla erilaisia ruoka-aineita, joten dieetti ei välttämättä ole sopiva jokaiselle. Sen vuoksi on hyvä käyttää havaintokykyä ja panna merkille mitkä ruoka-aineet aiheuttavat oireita ja jättää pois dieetistä kyseinen ruoka-aine tai vähentää sitä. Dieetin aikana saadut havainnot voivat näin auttaa valitsemaan ruokavalionsa sellaisia tärkkelyspitoisia ruoka-aineita, jotka sopivat parhaiten tai jotka aiheuttavat vähiten oireita.

HUOMAUTUS: Dieettiä ei ole tarkoitus jatkaa viikkoa kauempaa. Huomioithan myös sen, että sopimaton ruoka-aine aiheuttaa oireita yleensä vasta 12-24 tunnin jälkeen nauttimisesta, kun se on saavuttanut paksusuolen.