

## Preparo de exames

### PET/CT

- **Jejum de 8 horas.** O consumo de água está liberado durante este período. Ingerir bastante no dia do exame (6 a 8 copos), sendo que você pode ir ao banheiro normalmente.

**Sem o jejum, o seu exame não ficará com qualidade satisfatória e o Sr (a). provavelmente precisará ser reconvocato.**

- **Dieta nas 24 horas** que antecedem o exame. Nesse período, está **proibido o consumo de carboidratos**. Você deve escolher alimentos ricos **em gordura e proteína**.

(Além de seguir a dieta, deve evitar exercícios exaustivos no dia anterior do exame. Ex: não fazer musculação, caminhada, corrida, ginástica, etc).

Se o Sr. (a) tem Diabetes, informe antes do agendamento do exame. Em alguns casos será necessário contatar seu médico endocrinologista, pois alguns medicamentos, com o a insulina, podem necessitar de ajuste na dose administrada. Não utilizar a insulina na manhã do exame.

SUSPENDER QUALQUER MEDICAMENTO QUE CONTENHA METFORMINA EM SUA COMPOSIÇÃO, POR UM PERÍODO DE 48 HORAS. A SUSPENSÃO POR UM PERÍODO DE 24 PODERÁ SER ACEITA.

ATENÇÃO: É PROIBIDO QUE A ACOMPANHANTE SEJA GESTANTE. NA IMPOSSIBILIDADE DE OUTRA PESSOA, A MESMA DEVERÁ PERMANECER NA MAIOR DISTÂNCIA POSSÍVEL DENTRO DO VEÍCULO / RESIDÊNCIA (NÃO ABRAÇAR, BEIJAR...) NAS PRIMEIRAS HORAS APÓS O EXAME. PROIBIDOS ACOMPANHANTES COM IDADE INFERIOR A 18 ANOS.

### ALIMENTOS PROIBIDOS

#### AÇÚCARES

AÇÚCAR	MEL	SUCOS	ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS
FRUTAS	KETCHUP, MOSTARDA	MACARRÃO	PÃO
DOCES	REFRIGERANTES (INCLUINDO OS ZERO OU LIGHT TAMBÉM)	SUCOS E CHÁS DE CAIXINHA	BEBIDAS ALCÓOLICAS

#### TUBÉRCULOS

BATATA INGLESA	BATATA BARÔA	BATATA DOCE	INHAME
CARÁ	AIPIM	MANDIOCA	MANDIOQUINHA
ABÓBARA	CENOURA	BETERRABA	ALHO

#### LEGUMINOSAS/CEREAIS/ GRÃO

FEIJÃO	ARROZ	GRANOLA	LENTILHA
SOJA	AVEIA	TRIGO	MILHO
CEVADA/CEVADINHA	AMARANTO	QUINOA	GRÃO DE BICO

**ADOÇANTES**

SUCRALOSE	ASPARTAME	SACARINA	XILITOL
ERITROL	TAUMATINA		

Proibidos Todos os adoçantes (Zerocal®, Linea®, Assugrin®, Finn®, Gold®, Magro®,.....)

**LATICÍNIOS**

RICOTA, CREME DE LEITE	IOGURTE	QUEIJO MINAS/FRESCAL	QUEIJO PADRÃO e QUEIJO MOZARELA
------------------------	---------	----------------------	---------------------------------

Alimentos Liberados

**Carnes**

Bovina	Suína	Pescado	Frutos do Mar
Frango	Codorna	Pato	Carneio

**Ovos todos os tipos**

**Bebidas**

Água com ou sem gás	Café sem açúcar (Proibido também adoçante)	Chás sem açúcar (Proibido também adoçante)	Mate sem açúcar (Proibido também adoçante)
---------------------	--	--	--

**Óleos de Gorduras**

Manteiga* (*evitar margarina)	Óleo de coco	Óleo de linhaça	Azeite de oliva
Azeite de dendê			

**ALIMENTOS LIBERADOS**

(mas consumir de forma moderada)

**VERDURAS/HORTALIÇAS/TUBÉRCULOS**

ABOBRINHA	AGRIÃO	ALCACHOFRA	ALFACE
ALHO PORÓ	BERINJELA	BRÓCOLIS	CEBOLA
CHUCHU	COUVE	PEPINO	ESPINAFRE
JILÓ	PALMITO	COUVE FLOR	PIMENTÃO
PIMENTA	QUIABO	REPOLHO	RÚCULA
BERTALHA	VAGEM	ORA PRÓ NOBIS	AZEDINHA

**COGUMELOS**

SHITAKE	SHIMEJI	PARIS	PORTOBELO
---------	---------	-------	-----------

LATICÍNIOS

QUEIJO BRIE	PROVOLONE	QUEIJO GOUDA	QUEIJO PARMESÃO
QUEIJO COALHO	POLENGUINHO	GORGONZOLA	QUEIJO PRATO
CREAM CHEESE*	CATUPIRY*	COTTAGE*	REQUEIJÃO*

Nota:\* não escolher produtos com redução de gordura "light"

NOZES E SEMENTES

LINHAÇA	SEMENTE DE ABÓBORA	SEMENTE DE GIRASSOL	CASTANHA DO PARÁ
MACADÂMIA	NOZ- PECÃ	NOZES	PISTACHE
AVELÃ	AMENDOIA	AMENDOIM	PASTA DE AMENDOIM SEM AÇÚCAR
CASTANHA DE CAJÚ	CHIA		

Sugestão de plano alimentar (dieta) no dia anterior do seu exame:

**Café da manhã (PROTEÍNA + GORDURA):**

**Opções:**

- 1 - ovos cozidos, pochê ou mexidos no óleo de coco ou manteiga (não ultrapassar 4 unidades).
- 2 - Frango ou Atum ou Salmão desfiado misturado com 1 colher de sobremesa De "Cream Cheese" ou Requeijão.

**Para beber: Chá Mate, Chá verde ou Café sem açúcar ou adoçantes.**

**Lanche da manhã e da tarde:**

**Opções:**

- 1 - 50 gramas de queijo parmesão, gouda, Camembert, Grana Padano, Provolone.
- 2 - 4 rolinhos de presunto recheados com queijo cottage.
- 3 - Azeitonas.
- 4 - 2 castanhas do pará ou 30 gramas de macadâmia, nozes, castanha de caju.

**Almoço e jantar (proteína + gordura):**

**Opções:**

- 1 - 100 a 200 g de carne (qualquer carne).
  - 2 - omelete com até 4 ovos (sem leite).
- Acompanhamento: salada verde. Quantidade livre de : Abobrinha, Agrião, Alcachofra, Alface, Berinjela, Brócolis,, Couve, Couve-flor, Espinafre, Jiló, Palmito, Pepino, Quiabo, Repolho Branco e Rúcula.

**Exemplos de pratos para almoço e jantar:**

- carne, frango ou peixe com salada e azeite;
- salada de atum com maionese e vegetais permitidos;
- salmão com legumes permitidos assados (não colocar batata, aipim, abóbora, inhame...);
- salada de atum com maionese e vegetais permitidos.