

ENE-ruokavalio (erittäin niukkaenerginen ruokavalio)

Kenelle tarkoitettu?

ENE-ruokavaliota (toiselta nimeltään VLCD eli very low calorie diet) käytetään apuna lihavuuden hoidossa, kun BMI on vähintään 30. Ruokavaliota noudatetaan yleensä 6–12 viikon ajan. Lihavuusleikkaukseen menevät noudattavat ENE-ruokavaliota **neljä viikkoa** tai mahdollisesti pidempään lääkärin ohjeiden mukaan.

ENE-ruokavalio ei sovi normaalipainoisille ($BMI \leq 25$), odottaville tai imettäville äideille, kasvaville lapsille, yli 65-vuotiaille, anoreksiaa, bulimiaa tai muuta syömishäiriötä sairastaville, alkoholin suurkuluttajille tai henkilöille, joilla on oireinen sydäntauti, vakava munuais- tai maksasairaus, syöpä tai psyykinen sairaus. Henkilön, jolla on insuliinihoitoinen diabetes, kihti, taipumus sappikivitautiin tai joka käyttää jatkuvaa lääkitystä, tulee neuvotella ENE-ruokavalion käytöstä lääkärin kanssa ja suunnitella mahdolliset lääkemuutokset edeltävästi.

Miten toteutetaan?

ENE-ruokavaliojaksoon valmistaudutaan syömällä tavallista vähemmän noin viikon ajan. ENE-ruokavalion aikana tavanomainen ruoka korvataan kaupallisilla erittäin niukkaenergisillä laihdutusvalmisteilla (Allévo®, Naturdiet®, Nutrifast® ja Nutrilett®), jolloin päivän energiansaanniksi tulee alle 800 kcal (3,4 MJ). Kaikki valmisteet ovat yhtä tehokkaita ja turvallisia. Eroja on lähinnä makuvaihtoehdoissa ja suositeltavissa käyttömäärissä. Periaatteena on käyttää jakson aikana vain yhden valmistajan tuotteita. Jos tuotteiden makuvaihtoehdoista ei löydy sopivia, voi vaihtaa valmistajasta toiseen. Annospussit sekoitetaan veteen ja syödään/juodaan päivän aikana säännöllisin väliajoin. **Nutrilett Quick Start 5-päivän diettipakkaus ei ole tarkoitettu lihavuusleikkaukseen menevien ENE-ruokavaliojaksolle.**

Annospussien lisäksi ruokavalioon kuuluu:

- Kasviksia 400–500 g: kaalit, kurkku, kesäkurpitsa, paprika, parsakaali, pinaatti, purjo, sienet, retiisi, salaatti, tomaatti, ruohosipuli, porkkana, lanttu
- Vähintään 2 litraa energiattomia juomia päivässä, esim. vesi, vähänatriumiset kivennäisvedet, tee, kahvi, light-juomat
- Annoksien maustamiseen voi käyttää mausteita: pippurit, yrttimausteet, kaneli, pikakahvijauhe, keinotekoinen makeutusaine
- Poikkeusolosuhteissa ENE-valmisteen voi korvata LCD (=low calorie intake) valmisteella (ateriankorviketuomat ja –patukat) korkeintaan 1–2 x viikossa

Annostusohjeiden noudattaminen on välttämätöntä, jotta kaikkien ravintoaineiden saanti on riittävää ja painonlasku tehokasta. Ensimmäisen viikon aikana paino saattaa laskea hyvinkin nopeasti johtuen elimistön nestetasapainon muutoksista. Seuraavien viikkojen aikana paino putoaa noin 1-2,5 kg/viikko. Ruokavalion aikana voi liikkua ja työskennellä entiseen tapaan, mutta rasittavampaa liikuntaa kannattaa välttää. ENE-ruokavalion aikana saattaa ilmetä joitain sivuoireita. Tavallisimmat ovat hengityksen paha haju, palelu, ihon kuivuminen, ummetus ja heikotus. Ruokavalion ensimmäisinä päivinä voi esiintyä päänsärkyä ja nälän tunnetta, jotka useimmiten katoavat muutaman päivän kuluessa.

ERITTÄIN NIUKKAENERGIAISET LAIHDUTUSVALMISTEET (tilanne helmikuu 2011)

Valmiste ja makuvaihtoehdot	Laktoosi g/annos	Energia kcal/annos	Proteiini g/annos	Käyttömäärä vrk:ssa	Lisätietoa
ALLÉVO Kick Start					
Peruna-Purjokeitto	4-6	110	10-12	naiset 5, miehet 6	www.allevo.fi
Parsakaali-basilikakeitto couscousilla (VL)	< 1				
Banaani-Vadelmapirtelö	4-6				
Suklaapirtelö	4-6				
NUTRIFAST					
Maukas purjo-currykeitto (G, VL) Ruokaisa kanakeitto (G, VL) Yrttitarhan peruna-vihanneskeitto (G, VL)	0,03- 0,37	128-134	13	naiset 4, miehet 4	www.nutrifast.fi Vain apteekeista
Täyteläinen suklaa (G, VL) Kesäinen metsämarja (G, VL)					
NUTRILETT VERY LOW CALORIE DIET					
Kanakeitto (G) Kasviskeitto (G, VL) Tomaattikeitto (G, VL) Mansikkapirtelö (G, L) Metsämarjapirtelö (G, L) Suklaapirtelö (G, L)	1,6 0,1 < 0,3 < 0,01 < 0,01 < 0,01	110-116	11-13	naiset 5, miehet 6	www.nutrilett.fi
NATURDIET drinkmix					
Ananas (VL) Metsämansikka-vanilja (L) Päärynä (VL)	< 0,1 < 0,01 < 0,1	110	12	naiset 5, miehet 6	www.naturdiet.fi
G=gluteeniton L=laktoositon VL=vähälaktoosinen					

ENE-ruokavaliojakson aloitus: _____._____.2011

Lähtöpaino ____kg ja painotavoite ennen leikkausta ____kg

