

# Ensiapujuoma (Ureasyklitaudit)

Ensiapujuomat ovat runsaasti hiilihydraattia sisältäviä juomia, joita tulee ottaa sairauden aikana tai jos voit huonosti eli sinulla on pahoinvointia, oksentelua, ripulia, kuume tai minkä tahansa sairaustilan aiheuttaessa ruokahalun huononemisen tai estää normaalin ruoan syömisen.

## Milloin tulee ottaa ensiapujuomia?

### 1. Mahdollisesti huono olo

Heti ensimmäisten oireiden aikana, jos voit huonosti tai menetät ruokahalusi, ota 200 ml = 2 dl glukoosipolymeerijuomaa.

Jos voit paremmin seuraavan 1 tunnin aikana, voit jatkaa normaalia ruokavaliota.

Jos voit edelleen huonosti, seuraa kohtien 2. ja 3. ohjeita.

### 2. Huono olo, kuume yli 38 astetta, ripuli tai muu sairaustila, muttet ole väsähtänyt ja pystyt ottamaan nesteitä suun kautta

Ota ensiapujuomia 2 tunnin välein päivällä ja yöllä.

Jos voit edelleen huonosti, älä syö normaalia ruokaa.

Jatka lääkitystäsi.

### 3. Huono olo tai kuume yli 38 astetta tai oksentelu/ripuli JA et pysty ottamaan tai oksennat juomat tai lääkkeesi tai olet väsähtänyt

Jollet pysty ottamaan ensiapujuomia tai lääkkeitäsi, jollei vointisi parane tai jos vointisi edelleen huononee, hakeudu sairaalan ensiapuun. Tarvitset 10 % glukoosia suonensisäisesti nopeudella 2 ml/kg/tunti (esim. 140 ml/tunti, jos painat 70 kg).

Ota sairaalaan lähtiessäsi mukaan jonkin verran glukoosipolymeeria (Fantomalt® tai Resource®).

## Kuinka valmistat ensiapujuoman?

Glukoosipolymeeri	1 annos, riittää 2 tunniksi	24 tunnin ohje, 2400ml nestettä
Fantomalt®	50g (1 desilitra) + 2 desilitraa vettä	600g (1,2 litraa) + 2,4 litraa vettä
Fantomalt®	30g (0,5 desilitraa) + 2 desilitraa omenatäysmehua tai appelsiinitäysmehua	360g (7 desilitraa) + 2,4 litraa omenatäysmehua tai appelsiinitäysmehua
Resource® -energiajauhe	50g (1 desilitra) + 2 desilitraa vettä	600g (1,2 litraa) + 2,4 litraa vettä

Hanki juomasekoitin ('shakeri'), jossa mieluiten mitta-asteikko.

Lisää ensin jauhe ja sen jälkeen neste tavoiteltuun määrään - sekoita hyvin.

## Paluu normaaliin ruokaan (proteiinimäärään)

Kun olet käyttänyt ensiapujuomia 24-48 tuntia tai heti kun voit paremmin, sinun tulee palata normaaliin ruokavalioosi 1-2 päivän aikana. Joskus ravitsemusterapeutti voi suosittaa hitaampaa proteiinin lisäystä.