

LISTA BADAŃ DO WYKONANIA PRZED KONSULTACJĄ

Badania powinny być **aktualne, nie starsze niż sprzed 3 miesięcy**. Wyjątek stanowi USG tarczycy i krzywa glukozowo- – insulinowa, które z reguły zaleca się wykonywać nie częściej niż raz w roku.

Posiadanie aktualnych wyników badań **nie jest warunkiem koniecznym do odbycia konsultacji**, jednak pozwolą one lepiej poznać stan zdrowia i odżywienia oraz w najbardziej optymalny sposób zaplanować Twoją dietę i suplementację.

Jeżeli Twój budżet nie pozwala Ci na wykonanie rozszerzonej diagnostyki, wystarczające będą: **morfologia, badanie ogólne moczu i glukoza na czczo**. W trakcie spotkania omówimy ewentualną potrzebę pogłębienia diagnostyki na dalszym etapie współpracy.

Na badania krwi zgłoś się **na czczo** (8-12 godzin postu), w godzinach porannych, najlepiej **między 7.00 a 9.00**. W dniu poprzedzającym badanie nie spożywaj alkoholu, nie trenuj intensywnie oraz nie jedz ciężkostrawnej tłustej kolacji.

Więcej o **przygotowaniu do pobrania krwi** dowiesz się z dokumentu "Jak przygotować się do pobrania krwi" dostępnego w zakładce DO POBRANIA.



Badania podstawowe

1. Morfologia krwi z rozmazem
2. Badanie ogólne moczu
3. Glukoza na czczo
4. Insulina na czczo
5. OB, CRP
6. Lipidogram (cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy)
7. Próby wątrobowe (ALT, AST)

Badania rozszerzone

1. Panel tarczycowy: TSH, FT3, FT4
2. Ocena funkcji nerek – kreatynina
3. Ferrytyna, żelazo
4. Witamina B12, kwas foliowy
5. Homocysteina
6. Witamina 25 (OH) D3
7. Fosfataza zasadowa (alkaliczna)
8. GGTP
9. Enzymy trzustkowe - amylaza, lipaza

Badania dodatkowe dla osób z chorobami tarczycy (lub z ich podejrzeniem)

1. antyTPO, anty TG (Hashimoto i niedoczynność tarczycy)
2. anty TSHR/ TRAb (choroba Gravesa- Basedowa i nadczynność tarczycy)
3. USG tarczycy
4. Selen
5. Jod w dobowej zbiórce moczu
6. Sód, potas

Badania rozszerzone dla osób z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej

1. Doustny test tolerancji glukozy (OGTT) – wykonaj koniecznie jeśli masz objawy insulinooporności, spadków cukru lub wynik glukozy na czczo powyżej 100 mg/dl
2. Hemoglobina glikowana (HbA1c)

Badania rozszerzone dla osób z dolegliwościami ze strony przewodu pokarmowego

1. Gastroskopia
2. Kolonoskopia
3. Helicobacter pylori z kału (lub ureazowy test oddechowy – bardziej dokładny)
4. Badanie ogólne kału i na resztki pokarmowe
5. Test wodorowo – metanowy (z laktulozą) w kierunku SIBO (uwaga! badanie wymaga specjalnego przygotowania)
6. IGE całkowite (podejrzenie alergii pokarmowej)
7. Poziom przeciwciał przeciwko transglutaminazie tkankowej w klasie IgA - tTG IgA oraz całkowity poziom przeciwciał IgA (podejrzenie celiakii)
8. D-arbitol w moczu (podejrzenie kandydozy) – uwaga! badanie wymaga specjalnego przygotowania się.
9. Badanie na obecność pasożytów z 3 próbek kału (badania najlepiej wykonać w laboratorium parazytologicznym np. wysyłkowo w Olimpiamed)
10. Kalprotektyna w kale (stany zapalne jelit)