

Pierwsza konsultacja – Dietoterapia Agnieszka Jałocha

Przed pierwszą konsultacją żywieniową konieczne jest wykonanie badań kontrolnych krwi. Pozwala to lepiej zrozumieć aktualny stan organizmu i precyzyjnie dopasować plan działania.

Nie ma potrzeby powtarzania badań, jeśli zostały wykonane w ciągu ostatnich 3 miesięcy.

Lista wymaganych badań

- morfologia z rozmazem
 - lipidogram (cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy)
 - próby wątrobowe (AST, ALT)
 - ferrytyna
 - kwas moczowy
 - homocysteina
 - glukoza na czczo
 - insulina na czczo
 - fosfataza alkaliczna
 - TSH, przeciwciała anty-TPO, fT3, fT4
 - witamina D3 25(OH)D3
 - witamina B12, kwas foliowy
-

Przygotowanie do badań krwi

Przygotowanie do badań to kluczowy etap, który znacząco wpływa na wiarygodność i jakość wyników.

Poniżej znajdziesz najważniejsze zasady:

Godzina pobrania

- Badania najlepiej wykonywać rano między 7:00 a 9:00.
 - Dzięki temu łatwiej zachować stan na czczo, a wydzielanie wielu substancji jest wtedy najbardziej stabilne.
-

Dieta

- Na badania przychodzimy na czczo – co najmniej 12 godzin po ostatnim posiłku.
 - Kolacja poprzedniego dnia powinna być lekko strawna i bez nabiału.
-

Nawodnienie

- Rano przed badaniem wypij 1/2 szklanki przegotowanej wody.
 - Nie pij kawy przed pobraniem krwi.
-

Leki i suplementy

- Suplementy i zioła odstaw na 3–5 dni przed badaniem.
 - Leki – jeśli lekarz nie zalecił inaczej i ich odstawienie nie zagraża zdrowiu – przyjmij dopiero po badaniu.
-

Aktywność fizyczna

- W tygodniu poprzedzającym badanie utrzymuj dotychczasowy poziom aktywności fizycznej.
 - Nie zaczynaj intensywnych ćwiczeń, jeśli dotąd ich nie wykonywałaś.
-

Alkohol

- Nie spożywaj alkoholu przez kilka dni przed badaniem.
 - Jeśli planujesz oznaczenie GGTP, odstaw alkohol na minimum 3 tygodnie.
-

Cykl miesięczkowy

- Morfologii nie wykonujemy w trakcie miesiączki.
 - Jeśli badane są hormony płciowe, zapamiętaj dzień cyklu, w którym pobrano krew.
-

Miejsce badań

- Staraj się wykonywać badania w tej samej placówce, aby wyniki były bardziej porównywalne.
-

Dodatkowe zalecenia

- Na badania przyjdź wyspana, spokojna i zrelaksowana.
- Unikaj stresu i pośpiechu w dniu pobrania – mogą one wpłynąć na wyniki.