

Lista badań do wykonania



Sprawa dla dietetyka

mgr Aleksandra Miszkiewicz

Bardzo proszę o dokładne zapoznanie się z tekstem poniżej 😊

Przedstawione niżej badania to moja **sugestia** odnośnie tego, co warto przygotować na naszą konsultację w celu dobrania najbardziej optymalnego planu działania. Badania są też dużą wskazówką dotyczącą tego w jaki sposób należy zaplanować Twoją dietę i suplementację.

Wyniki powinny być aktualne, czyli pochodzić z **ostatnich 3 miesięcy**. Wyjątkiem jest USG tarczycy oraz krzywa insulinowo- glukozowa. Wykonujemy ją nie częściej niż 1x w roku za skierowaniem lekarza, przy podejrzeniu insulinooporności.

Pamiętaj, że **nie musisz wykonywać wszystkich badań**- zawsze należy uwzględnić swój indywidualny budżet, który chcemy przeznaczyć na diagnostykę.

Pamiętaj, że konkretne badania czy dalszą bardziej specjalistyczną (i często droższą) diagnostykę omawiamy też podczas konsultacji. Ustalamy wówczas, które rozszerzone badania mają sens w Twoim przypadku.

PS. **Badania wykonujemy na czczo.** Dzień przed badaniem nie pijemy alkoholu, unikamy sauny i dużej aktywności fizycznej. **Na 5 dni przed badaniami odstawiamy wszystkie suplementy diety.** W przypadku biotyny (składnik wielu suplementów na włosy i paznokcie), odstawiamy ją min. 7 dni przed badaniami.

- Jeśli masz jakikolwiek pytania dotyczące badań, skontaktuj się mailowo: aleksandra.sprawadladietetyka@gmail.com

Badania podstawowe – ogólne – to takie zalecane minimum.

1. Morfologia krwi z rozmazem
2. Badanie ogólne moczi
3. Glukoza na czczo
4. Insulina na czczo
5. TSH, ft3, ft4
6. Lipidogram (cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy)
7. Próby wątrobowe (ALT, AST)

Badania rozszerzone- ogólne- są to podstawowe badania, które warto wykonać by pogłębić podstawową diagnostykę. Bardziej zalecana opcja.

1. Morfologia krwi z rozmazem
2. Badanie ogólne moczu
3. Glukoza na czczo
4. Insulina na czczo
5. TSH, ft3, ft4
6. Lipidogram (cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy)
7. Próby wątrobowe (ALT, AST)
8. Ferrytyna
9. Witamina B12
10. Kwas foliowy
11. Witamina 25 (OH) D3
12. Fosfataza zasadowa (alkaliczna)
13. Żelazo
14. GGTP
15. Amylaza, Lipaza

Badania rozszerzone dla osób z chorobami tarczycy (lub z ich podejrzeniem):

1. Badania wypisane wyżej, jako badania rozszerzone- ogólne+
2. ANTY TPO, ANTY TG (Hashimoto i niedoczynność tarczycy)
3. ANTY TSHR/ TRAb (Choroba Gravesa- Basedowa i nadczynność tarczycy)
4. USG tarczycy (z dowolnego okresu)
5. Kalcytonina, parathormon, wapń, fosfor (osoby po usunięciu tarczycy)
6. Selen

7. Sód, potas
8. Jod w dobowej zbiorce moczu
9. IGE całkowite

Badania rozszerzone dla osób z problemami hormonalnymi (jeśli przyjmujemy antykoncepcje nie ma sensu wykonywać badań hormonów płciowych):

1. Badania wypisane wyżej, jako badania rozszerzone- ogólne+
 2. Androstendion, DEAHS, testosteron wolny (3-5 dzień cyklu)
 3. Prolaktyna (3-5 dzień cyklu lub ok. 7 dni po owulacji)
 4. Progesteron (ok. 7 dni po owulacji).
 5. LH, FSH, estradiol 3-5 dzień cyklu
- Wysyłając wyniki badań hormonalnych bardzo proszę o uwzględnienie w mailu w jakiej fazie cyklu/w którym jego dniu zostały wykonane badania.

Badania rozszerzone dla osób z zaburzeniami w obrębie przewodu pokarmowego

1. Badania wypisane wyżej, jako badania rozszerzone- ogólne+
2. Gastroskopia, kolonoskopia (w przypadku wykonywania gastroskopii należy poprosić lekarza by sprawdził od razu czy mamy do czynienia z celiakią lub Helicobacter pylori.
3. Test wodorowo – metanowy (z laktulozą) w kierunku SIBO. Badanie wymaga specjalnego przygotowania się. Należy omówić je z laboratorium w którym będziemy wykonywać badanie.
4. IGE całkowite (przy podejrzeniu konkretnej alergii wykonujemy IGE na konkretny alergen np. kazeina/serwatka mleka krowiego, białko jaja itp.)
5. Badanie poziomu przeciwciał przeciwko transglutaminazie tkankowej (podejrzenie celiakii)
6. Test wodorowy w kierunku nietolerancji laktozy
7. D- arbinitol w moczu (podejrzenie Candida). Badanie wymaga specjalnego przygotowania się. Należy omówić je z laboratorium w którym będziemy wykonywać badanie.
8. Badanie na obecność pasożytów z 3 próbek kału, w laboratorium parazytologicznym Olimpiamed (Łódź). Próbkę można do nich wysłać kurierem. Należy zadzwonić wcześniej do laboratorium i dopytać się w jaki sposób przygotować próbki oraz jak je wysłać.

<https://olimpiamed.com/>

9. Ureazowy test oddechowy w kierunku *Helicobacter pylori*
10. Badanie ogólne kału i na resztki pokarmowe
11. Kalprotektyna w kale

Badania rozszerzone dla osób z silnym trądzikiem

1. Badanie wypisane wyżej jako te zalecane przy problemach hormonalnych +
2. DHT (mocno wypadające włosy, 3-5 dzień cyklu)
3. IGE całkowite