

## Przygotowanie do konsultacji

1. Badania diagnostyczne, które warto mieć na pierwszą konsultację:

- morfologia pełna z rozmazem,
- lipidogram pełny,
- glukoza i insulina na czczo

(ewentualnie krzywa glukozyowa z pomiarem insuliny jeśli posiadasz zlecenie od lekarza),

- żelazo, ferrytyna,
- witamina 25(OH)D3,
- witamina B12, B9 (kwas foliowy), homocysteina\*,
- CRP\*,
- panel tarczycowy: TSH, fT3, fT4, anty-TPO\*, anty-TG\*,
- panel wątrobowy: ALAT, ASPAT,
- badanie moczu\*.

\*badania oznaczone gwiazdką mile widziane.

W praktyce będziemy sobie radzić z wynikami, które otrzymam (w połączeniu z wywiadem).

Jeśli masz inne badania, które mają znaczenie dla naszej konsultacji, proszę o załączenie. Jeśli inne badania będą konieczne zasugeruję na konsultacji, także do omówienia z lekarzem prowadzącym. Wyniki będzie można dostać po konsultacji, odpiszę z komentarzem.

Higiena badań:

- zgłoś się na pobranie krwi w godzinach porannych, między 7-10 rano, bądź na czczo,
- ostatni posiłek spożyj na 12 godzin przed pobraniem krwi,
- ostatni posiłek powinien być w miarę możliwości lekki, unikaj posiłków ciężkostrawnych np. stek oraz typowo słodkich i słonych posiłków, np. pizza, tort.
- w czasie od ostatniego posiłku, spożywaj wodę niesłodzoną, przed badaniem wypij szklanekę wody przegotowanej,
- wyśpij się przed badaniem,
- nie spożywaj alkoholu na 2 dni przed badaniem,
- nie ćwicz intensywnie dzień przed badaniem, postaw na spacer,
- upewnij się, że zlecone badania wykonuje się przyjmując leki – np. metformina podczas badania krzywej glukozyowo-insulinowej (skonsultuj z lekarzem),
- odstaw suplementy diety na tydzień przed badaniem (jeśli możliwe),
- nie dokonuj rygorystycznych zmian w swojej diecie na kilka dni przed badaniem,

- podczas badania hormonów często wskazane jest by pobranie krwi nastąpiło w konkretnym dniu cyklu.

Przykład:

Estradiol 3-4 dzień cyklu, progesteron 7 dni po owulacji (nie zawsze jest to 21 dc.). Lekarz może jednak zlecić wykonanie konkretnych badań w innym dniu – np. estradiol w okolicy owulacji lub 7 dni po owulacji razem z progesteronem.

Profil tarczycowy można wykonać w każdym dniu cyklu.

- badając prolaktynę – zwróć szczególną uwagę by dzień wcześniej nie pić alkoholu, nie wspomóc, unikać stresorów, zadbać o sen. Jeśli nie jesteś w stanie o to zadbać, przełoż badanie.
- krzywa glukoza (OGTT) - przygotowanie - obowiązują zasady opisane powyżej, warto by:
  - krzywa była 3-punktowa - a więc obejmowała pomiar glukozy na czczo, po 1 i po 2 godzinach od spożycia 75g glukozy, jeśli posiadasz zlecenie na krzywą dwupunktową (pomiar na czczo i po 2 godzinach od wypicia glukozy), rozważ dopłatę do krzywej 3-punktowej.
  - jeśli posiadasz skierowanie tylko na krzywą glukoza (bez pomiaru insuliny), dopytaj lekarza o możliwość uwzględnienia w badaniu insuliny (ważne).
  - w trakcie badania nie przemieszczaj się, nie wykonuj zadań, które powodują stres (praca, telefony); nie jedz, nie pij kawy, herbaty i innych napojów, dopuszczalna niewielka ilość wody.
  - jeśli źle się czujesz w trakcie trwania badania lub po jego zakończeniu, poinformuj o tym w przychodni, nie wstawaj.

2. Proszę o rozpisanie swojego żywienia, na przykładzie 3 ostatnich dni (wszystko co było spożyte, posiłki główne, większe, mniejsze, napoje) i wysłanie razem z wynikami badań. Proszę nie wybierać 3 "lepszych" dni.

3. Jeśli przyjmujesz leki/ suplementy, spisz je, razem z producentami, dawkami.

4. Badania wraz z dziennikiem żywieniowym i spisem leków, suplementów proszę o przesłanie do 4 dni przed konsultacją drogą mailową na adres: ewelina.grajlich.dietetyk@gmail.com.

Badania są wykorzystywane tylko i wyłącznie na potrzebę przeprowadzenia konsultacji, ułożenia planów, nie są wykorzystywane nigdzie indziej. Do badań ma wgląd tylko osoba przeprowadzająca konsultację - Ewelina Grajlich.

Kopiowanie i rozpowszechnianie tego załącznika zabronione.

Jeśli masz wątpliwości odnośnie badań, napisz wiadomość mailową.