



LISTA BADAŃ

Poniżej diagnostyka do wykonania na potrzeby konsultacji dietetycznej i zdrowotnej (w przypadku posiadania aktualnych wymienionych markerów – do 4 miesięcy wstecz, możemy opierać się na dawnych wynikach).

1. Wątroba

- a. bilirubina,
- b. ALT,
- c. AST.

2. Układ krwionośny, zaburzenia metylacji:

- a. morfologia z rozmazem,
- b. ferrytyna,
- c. HDL,
- d. trójglicerydy,
- e. lipoproteina A,
- f. homocysteina.

3. Panel tarczycowy

- a. TSH,
- b. FT3,
- c. FT4,
- d. ATPO.

4. Zaburzenia sytości

Leptyna / Adiponektyna – wskaźnik z jednej próbki

5. Gospodarka glukozowo-insulinowa

- a. Glukoza i insulina na czczo
 - + Krzywa glukozowo-insulinowa z równoczesnym oznaczeniem glukozy i insuliny po obciążeniu 75g glukozy w odstępie 60 i 120min.
 - Dodatkowo warto wykonać również oznaczenia po 30 i 90min.
 - Dla ustalenia hipoglikemii reaktywnej (jeśli wykonanie krzywej jest niemożliwe to proszę wykonać badania poniżej).

LUB

- b. Ketoza i dieta ketogeniczna

W przypadku stosowania diety ketogenicznej, proszę o wykonanie badania **glukozy i insuliny na czczo** oraz **hemoglobiny glikowanej** zamiast badania krzywej.

6. Nerki

kwas moczowy.

7. Nadnercza i reakcje na stres

- a. ACTH,
- b. Kortyzol.

8. Gospodarka hormonalna

(badania z tego zakresu wykonujemy w przypadku problemów z libido oraz niezadowolającą jakością życia, ponadto wskazaniem będą również choroby hormonalno-zależne)

Dla kobiet:

- a. LH,
- b. FSH,
- c. estradiol,
- d. testosteron wolny,
- e. androstendion,
- f. DHEA-SO₄,
- g. SHBG (najlepiej między 3, a 5 dniem cyklu menstruacyjnego; również w okresie menopauzy),
- h. progesteron (ok. 21-ego dnia cyklu),
- i. prolaktyna (niezależnie od dnia cyklu; również w okresie menopauzy).

Dla mężczyzn:

- a. DHEA-SO₄,
- b. testosteron całkowity,
- c. albumina,
- d. SHBG,
- e. estradiol,
- f. prolaktyna.

9. Stany zapalne

hsCRP

10. Witamina D3

D325OH

11. Choroby nowotworowe, brak energii, anti-aging

COQ10 (Koenzym Q10).

12. Mitochondria

Wskaźnik kwas mlekowy / kwas pirogronowy - wskaźnik z jednej próbki.

13. OMEGA 3

14. Jelita

- a. zonulina,
- b. patogeny jelitowe,
- c. DAO,
- d. test oddechowy (SIBO).

Lista badań

Nie oczekuję wykonania wszystkich badań. Dobierz diagnostykę do swojego celu i problematyki, a jeśli masz co do tego wątpliwości, to opisz je pisząc pod adres: dietaketogeniczna007@gmail.com, pisząc w temacie wiadomości "KONSULTACJA", a ja postaram się w tym pomóc.

Higiena badań

Ostatni posiłek na 12-14h przed badaniami. Diagnostykę wykonujemy jako pierwszą czynność w skali dnia. Przed wyjściem z domu przysługuje nam pół szklanki wody, a w dni poprzedzające badanie odżywiamy się zwyczajowo – jak na co dzień. Warto również na tydzień/dwa przed wykonywanym badaniem odstawić stosowaną suplementację.

Podczas wykonywania krzywej cukrowej nie spacerujemy, gdyż ruch potęguje wykorzystanie glukozy przez mięśnie - przez to wyniki mogą być niemiernodajne. To samo dotyczy się stresu i niewyspania. Jeśli w ostatnich dniach mamy na tym polu wyjątkowe problemy, to należy przenieść termin badań.

Oszczędność

Warto rozważyć wizytę u lekarza prowadzącego by uzyskać przynajmniej refundowaną część z wymienionych badań. W oszczędnościach pomoże również wykonanie badań w laboratorium szpitalnym - w ten sposób można zaoszczędzić sporo pieniędzy.

Aktualne wyniki

Podczas rozmowy analizujemy notowane objawy, pod względem otrzymanych wyników badań diagnostycznych, które mają pokazać nam efektywne źródło energii w diecie, niedobory mikroelementów oraz przekrojowy stan organizmu.

Co dalej?

Wyniki posłużą nam do rozwiązania kwestii problematycznych, a dodatkowe podsumowanie w formie tekstowej wysyłam w ciągu tygodnia w formie dokumentu.