

Podstawowa, kontrolna lista badań

Przynajmniej raz do roku warto wykonać podstawowe badania kontrolne, jeśli ich nie posiadasz poniżej znajdziesz listę badań, które będą nam potrzebne do ustalenia indywidualnych zaleceń żywieniowych i suplementacyjnych. Dokładniejsze, bardziej zaawansowane badania, są ustalane podczas pierwszej konsultacji i po konsultacji z lekarzem. Wykonywanie większej ilości badań na własną rękę może okazać się stratą czasu i pieniędzy.

Podstawy do wykonania dla wszystkich:

- Morfologia rozszerzona
- OB, CRP wysokoczułe
- Glukoza i insulina na czczo
- Lipidogram (LDL, HDL, trójglicerydy i cholesterol całkowity)
- 25(OH)D3

Dodatkowo dla osób:

- przewlekłe zmęczonych:

- Poziom żelaza w surowicy
- Ferrytyna
- TSH, ft3, ft4
- Poziom witaminy B12 i kwasu foliowego
- Elektrolity: magnez, potas, sód, wapń

- na dietach eliminacyjnych, wegańskich, wegetariańskich:

- ALP (fosfataza zasadowa)
- Poziom żelaza w surowicy
- Ferrytyna
- TSH, ft3, ft4
- Poziom witaminy B12 i kwasu foliowego

- z problemami żołądkowo-jelitowymi:

- ALP (fosfataza zasadowa)
- Poziom żelaza w surowicy



- Ferrytyna
 - TSH, ft3, ft4, antyTPO, antyTG
 - Poziom witaminy B12 i kwasu foliowego
 - Reszta badań w tych przypadkach ustalana jest indywidualnie
- z problemami sercowo-naczyniowymi:
- Homocysteina
 - Elektrolity: magnez, potas, sód, wapń
 - ALAT, ASPAT
- z problemami skórnymi i hormonalnymi:
- ALP (fosfataza zasadowa)
 - Poziom żelaza w surowicy
 - Ferrytyna
 - TSH, ft3, ft4, antyTPO, antyTG
 - Poziom witaminy B12 i kwasu foliowego
 - Reszta badań w tych przypadkach ustalana jest indywidualnie
-

Kilka ogólnych uwag na temat przygotowania się do badań:

-  wykonaj je rano, na czczo, po poście 12-14 godzinnym; przed badaniami odstaw wszystkie przyjmowane suplementy, zwłaszcza te zawierające biotynę powinny być odstawione na 5-7 dni przed wykonywaniem badań (np. B-kompleksy, suplementy na włosy i paznokcie);
-  bezpośrednio przed badaniami nie pijemy herbaty, kawy, akceptowana jest jedynie niewielka ilość wody;
-  na badania dotrzyj samochodem lub innym środkiem transportu, zaraz przed badaniami niewskazane są dłuższe spacer;
-  dzień przed badaniami unikaj ciężkich treningów, nie wykonuj ich również po podróży czy po chorobie;
-  przed badaniami nie wprowadzaj zmian żywieniowych, powinny one odzwierciedlać aktualny stan organizmu;
-  warto udać się po skierowanie na badania podstawowe do swojego lekarza rodzinnego;
-  jeśli część badań będzie wykonywana prywatnie po podaniu kodu LIAWISN w laboratoriach Alab, we wszystkich placówkach w Lublinie i na wszystkie badania, zostanie nabity rabat. Jeśli badania będziesz wykonywać w innej miejscowości i chcesz uzyskać zniżkę- proszę o indywidualny kontakt.