



# Lista badań

Badania krwi pozwolą na poznanie  
Twojego stanu zdrowia.



# Dlaczego warto wykonać badania krwi?

Zachęcam Cię do wykonania badań przed konsultacją.

**Badania obrazują aktualny stan zdrowia i dzięki nim będę mogła jeszcze lepiej dostosować zalecenia oraz plan posiłków do Ciebie i ewentualnych nieprawidłowości.**

Wykonanie badań szczególnie zalecam osobom, które mają już stwierdzone jednostki chorobowe lub odczuwają jakieś niepokojące objawy np.:

- senność,
- przewlekłe zmęczenie,
- nagły wzrost masy ciała,
- wypadanie włosów.

Badania nie są obowiązkowym elementem spotkania. Pamiętaj jednak, że profilaktyka jest ważna i przynajmniej raz w roku należy je robić.

Badania należy przesłać na adres e-mail 2-3 dni przed planowanym terminem spotkania. W tytule wiadomości wpisz swoje imię i nazwisko oraz termin konsultacji.

**[biuro@posmakuj-zdrowia.pl](mailto:biuro@posmakuj-zdrowia.pl)**

Jeżeli masz badania maksymalnie sprzed 2-3 miesięcy możesz je przesłać.



# Lista badań

Badania podstawowe:

- morfologia
- lipidogram: cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy
- glukoza i insulina na czczo (pobrane tego samego dnia)
- TSH, ft3, ft4
- próby wątrobowe: AST, ALT
- witamina D 25(OH)
- żelazo
- ferrytyna
- GFR
- fosfataza alkaliczna

Jeśli masz niedoczynność tarczycy i chorobę Hashimoto dodatkowo:

- anty-TPO
- anty-TG



# Lista badań

U kobiet z zaburzeniami hormonalnymi, problemami z miesiączką, niepłodnością, planujących ciążę, dodatkowo:

- prolaktyna
- LH, FSH, estradiol (należy sprawdzać w 2-5 dniu cyklu tj. 2-5 dzień miesiączki)
- progesteron (należy sprawdzać 7 dni przed planowaną miesiączką)
- estradiol (ok. 7 dni przed planowaną miesiączką, przy nasilonym PMS i podejrzeniu dominacji estrogenowej)
- kwas foliowy
- homocysteina
- poziom witaminy B12



## Dodatkowe informacje

- Jeśli masz cukrzycę / insulinooporność i prowadzisz dzienniczek glikemii proszę prześlij lub zabierz ze sobą.
- Jeśli miałeś wykonywany test obciążenia glukozą tzw. krzywą cukrową wraz z krzywą insulinową prześlij lub zabierz ze sobą na spotkanie .

Zrobienie badań to niekiedy duży koszt, więc jeśli nie jesteś w stanie zrobić wszystkich z listy zrób tylko te które możesz.

Na niektóre z badań możesz dostać skierowanie od lekarza POZ.

Po konsultacji jeżeli to będzie konieczne zasugeruję dodatkowe badania lub wskażę jakiego lekarza należy odwiedzić.

Jeżeli nie zdążysz zrobić badań przed spotkaniem możesz je przesłać na adres e-mail po pierwszej konsultacji (tylko w sytuacji gdy decydujesz się na dłuższą współpracę).



# Jak się przygotować do badań krwi?

1. Badania krwi należy wykonać na czczo, od ostatniego posiłku powinno minąć 12 h.
2. Kolacja dzień przed badaniami powinna być lekkostrawna (np. zupa, sałatka). Unikaj słodkich i tłustych posiłków.
3. Przed badaniami warto odstawić suplementy i zioła na 3-5 dni. Szczególnie biotyna może wpływać na wyniki badań, powodując ich fałszywe zawyżenie lub zaniżenie.
4. Badania krwi najlepiej robić rano.
5. Rano przed badaniem warto wypić szklankę wody niegazowanej.
6. Na badania należy przyjść po całonocnym odpoczynku.
7. Dzień badaniami należy unikać wysiłku fizycznego.
8. Dzień przed badaniami nie należy spożywać alkoholu.
9. W przypadku stosowania leku Letrox/Euthyrox dawkę leku warto przyjąć po pobraniu krwi.
10. W przypadku zażywania na stałe innych leków niż te wyżej wymienione, należy skonsultować się z lekarzem, czy nie będą one wpływać na wyniki badań i czy istnieje możliwość ich zażycia po badaniu.



# Masz jakieś pytania?

Jeśli masz jakieś pytania dotyczące  
wykonania badań napisz na adres:  
[biuro@posmakuj-zdrowia.pl](mailto:biuro@posmakuj-zdrowia.pl)