PRZYGOTUJ SIĘ DO KONSULTACJI

- Po wykupieniu konsultacji otrzymasz maila z dokumentacją do wypełnienia i/lub kalendarz (dotyczy konsultacji online oraz współprac miesięcznych).
- Umów się na konsultację najlepiej od razu. Masz na to max 3 dni. W przypadku konsultacji mailowych terminy dopełniania formalności oraz czas jaki potrzebuję aby dostarczyć Ci wszystkie materiały ustalamy indywidualnie.
- Odeślij pliki jak najszybciej.
- Proszę Cię także o spisanie na kartkę wszystkich pytań, które chciałabyś mi zadać.
- Obowiązkowe jest także dostarczenie mi na kilka dni przed konsultacją wyników badań (nie starszych niż 3 msc).

Wykonaj badania laboratoryjne

Bardzo proszę o wykonanie niżej wymienionych badań laboratoryjnych. Bez nich nie będę w stanie ocenić Twojego stanu zdrowia i potrzeb dietetyczno-suplementacyjnych.

Badania podstawowe (niezbędne):

- Morfologia z rozmazem
- Glukoza na czczo
- Insulina na czczo
- Panel tarczycowy (TSH, ft3, ft4, antyTPO, antyTG)
- Lipidogram
- Próby wątrobowe
- Ferrytyna
- Witamina D3

Jeśli coś będzie mnie niepokoić i objawy będą sugerować, że należy pogłębić diagnostykę zapewne zlecę wykonanie dodatkowych badań (hormony płciowe, poziom kwasu foliowego, witaminy b12, żelaza etc.)

Badania rozszerzone dla osób ze zdiagnozowanymi problemami hormonalnymi lub osób posiadających podejrzenie występowania schorzeń i chorób o podłożu hormonalnym:

- Wszystkie badania wskazane powyżej
- Prolaktyna (3-5 dzień cyklu)
- Kortyzol
- Androstendion, DHEAS, wolny testosteron (3-5 dzień cyklu)
- Progesteron (7 dni po owulacji)
- LH, FSH, Estradiol (3-5 dzień cyklu)

PRZYGOTUJ SIĘ DO BADAŃ

Badanie krwi:

- Na pobranie wybierz się we wczesnych godzinach porannych.
- Bądź na czczo przynajmniej 8 godzin. Przerwy dłuższe niż 10 godzin nie są wskazane ze względu na wahania poziomu glukozy we krwi.
- Dzień przed pobraniem odżywiaj się tak jak do tej pory, zrób dzień wolny od treningu.
- Przed pobraniem (jeszcze w domu) możesz wypić szklankę wody.
- Kategorycznie zabrania się picia kawy i herbaty.
-
- Jeśli planujesz badań poziomy witamin oraz minerałów we krwi odstaw na kilka dni przed (conajmniej 5) wszystkie suplementy diety, które przyjmujesz).
- Jeśli przyjmujesz na stałe leki, ich odstawienie skonsultuj z lekarzem.

Badanie moczu:

- Mocz powinien zostać oddany ze środkowego strumienia do specjalnego sterylnego pojemniczka. Ważne jest by był to mocz poranny.
- W pojemniku powinno znajdować się około 50 ml moczu.
- Specjalny pojemniczek kupisz w aptece. Zwróć uwagę na to, że do badania ogólnego jak i posiewu są dwa zupełnie inne pojemniczki. Dobierz je do rodzaju badania.

Poziomy witamin i minerałów:

- Odstaw suplementację na przynajmniej 5 dni przed kontrolnym badaniem (sugerowałabym nawet dłużej)
- W przypadku badania poziomu ferrytyny kluczowe jest to jak wyglądała Twoja dieta wcześniej - jeśli była bogata w mięso wynik wyjdzie wyższy, jeśli mięsa było mało to prawdopodobnie wynik wyjdzie niższy (jest to parametr bardzo zmienny).
- Pamiętaj, że niektórych badań z krwi po prostu nie ma sensu wykonywać. Mam tutaj na myśli na przykład magnez, który jest zlokalizowany głęboko w tkankach i jego zawartość we krwi jest niewielka.

Dodatkowo ważne:

Mówiąc o odstawieniu suplementów diety mam także na myśli wszelkiego rodzaju mieszanki ziołowe (nawet herbatę rumiankową czy pokrzywę).
Jeśli pobierasz próbki w domu (mocz) to zrób wszystko by jak najszybciej znalazły się w laboratorium.
Jeśli masz infekcję bakteryjną/wirusową wstrzymaj się z wykonaniem badań minimum dwa tygodnie.