



# BADANIA DO WYKONANIA

## Najważniejsze informacje:

- ✓ Badania nie powinny być **starsze niż 3 miesiące**.  
W przypadku posiadania starszych wyników badań proszę o ich powtórzenie.
- ✓ Przed badaniem pamiętaj o **odpowiednim przygotowaniu**. Zachowaj 12-godziny post nocny, nie spożywaj alkoholu, nie wykonuj dużej aktywności fizycznej w przeddzień badania, na 4-5 dni przed odstaw suplementy diety.
- ✓ Jeżeli będzie taka potrzeba, po konsultacji wstępnej zostanie przesłana lista badań rozszerzonych, które warto wykonać w konkretnym przypadku.

---

### Lista badań wymaganych na wstępną konsultację dietetyczną:

- ✓ Morfologia krwi z rozmazem,
- ✓ Funkcje nerek (kreatynina),
- ✓ Panel tarczycowy (TSH, FT3, FT4),
- ✓ Stężenie glukozy i insuliny na czczo,
- ✓ Stężenie OB, CRP,
- ✓ Lipidogram (cholesterol całkowity, cholesterol LDL, cholesterol HDL, trójglicerydy),
- ✓ Stężenie witaminy B12, kwasu foliowego, homocysteiny,
- ✓ Stężenie ferrytyny, żelaza, witaminy D3,
- ✓ Próby wątrobowe (ALT, AST, GGTP, ALP, bilirubiny),
- ✓ Badanie ogólne kału i na resztki pokarmowe (przy problemach trawiennych).

---

### Lista badań WYŁĄCZNIE dla osób, które zmagają się z zaburzeniami hormonalnymi (nieregularne miesiączki, brak możliwości zajścia w ciążę):

- ✓ LH, FSH, estradiol- 3-5 dzień cyklu,
- ✓ Testosteron wolny, androstendion, DHEA-S, prolaktyna, SHBG- 3-5 dzień cyklu,
- ✓ Estradiol, progesteron- na 7 dni przed dniem teoretycznej miesiączki – u osób miesiączkujących regularnie.