

## Lista badań do wykonania przed konsultacją

Abyś mogła najlepiej skorzystać z konsultacji poniżej przedstawiam Ci listę badań, które sugeruję wykonać. Jeśli masz wyniki badań sprzed maksymalnie 3 – 4 miesięcy, a Twój stan zdrowia nie zmienił się od tego momentu, nie musisz ich robić ponownie.

Badania podzieliłam na podstawowe, które naprawdę warto wykonać i rozszerzone, które będą bardzo pomocne, ale nie są obowiązkiem przed konsultacją.

**Badania prześlij mi koniecznie co najmniej dzień przed konsultacją na adres:  
poradnia@kbednarska.pl**

### **Insulinooporność, hipoglikemia, cukrzyca i stan przedcukrzycowy:**

#### **PODSTAWOWE:**

- Insulina na czczo
- Glukoza na czczo
- Lipidogram (cholesterol całkowity, cholesterol LDL, cholesterol HDL, trójglicerydy)
- Witamina 25 (OH) D3
- Fosfataza alkaliczna (zasadowa)
- Ferrytyna
- Morfologia
- ALT
- Kwas foliowy

#### **ROZSZERZONE:**

- Krzywa glukozowo – insulinowa 3 punktowa (glukoza i insulina na czczo, po 1 godzinie i po 2 godzinach od wypicia roztworu glukozy).
- Witamina B12
- Cynk

## Zaburzenia hormonalne:

### PODSTAWOWE:

- insulina na czczo
- glukoza na czczo
- lipidogram (cholesterol całkowity, cholesterol LDL, cholesterol HDL, trójglicerydy)
- witamina 25 (OH) D3
- TSH, FT4, FT3
- fosfataza alkaliczna (zasadowa)
- ferrytyna
- morfologia
- ALT
- Kwas foliowy

### Hormony w 2-5 dniu cyklu (2-5 dzień miesiączki)\*

- LH
- FSH
- Estradiol
- Testosteron wolny
- DHEAS

### ROZSZERZONE:

- Witamina B12
- Cynk
- Selen
- Kortyzol
- IgE całkowite
- Jod w dobowej zbiórce moczu (bardzo pomocna sprawa przy PMS, tkliwości piersi, braku owulacji, bolesnych miesiączkach).
- Progesteron, ale **TYLKO** jeśli wiesz, kiedy masz owulację, trzeba go badać 7 dni po owulacji.

### Hormony w 2-5 dniu cyklu (2-5 dzień miesiączki)\*

- Androstendion
- DHT (zwłaszcza przy trądziku i wypadających włosach)
- Prolaktyna

\*jeśli od ponad 6 miesięcy nie masz miesiączki – zrób badania w dowolnym dniu cyklu.

# Niedoczynność tarczycy, Hashimoto

## PODSTAWOWE:

- insulina na czczo
- glukoza na czczo
- TSH
- FT4
- FT3
- ATPO i ATG
- lipidogram (cholesterol całkowity, cholesterol LDL, cholesterol HDL, trójglicerydy)
- witamina 25 (OH) D3
- fosfataza alkaliczna (zasadowa)
- ferrytyna
- morfologia
- ALT
- Kwas foliowy

## ROZSZERZONE:

- Diagnostyka celiakii (szczególnie ważna przy Hashimoto) przeciwciała przeciwko transglutaminazie tkankowej w klasie IgA (tTG IgA) oraz całkowity poziom przeciwciał IgA. Często laboratoria mają pakiety dla diagnostyki celiakii.
- IgE całkowite
- Cynk
- Selen
- Jod w dobowej zbiórce moczu

# Odchudzanie / problemy ze schudnięciem / profilaktyka raz do roku:

## PODSTAWOWE:

- Insulina na czczo
- Glukoza na czczo
- Lipidogram (cholesterol całkowity, cholesterol LDL, cholesterol HDL, trójglicerydy)
- TSH, FT4, FT3
- Witamina 25 (OH) D3
- Fosfataza alkaliczna (zasadowa)
- Ferrytyna
- Morfologia
- ALT

- Kwas foliowy

**ROZSZERZONE:**

- Witamina B12
- Cynk
- Selen

**Wiem, że czasem zrobienie wyników to duży koszt, więc jeśli nie jesteś w stanie zrobić nawet tych z kategorii PODSTAWOWE, daj mi znać na adres mailowy – [poradnia@kbednarska.pl](mailto:poradnia@kbednarska.pl)**

**Pamiętaj, że na niektóre z badań dostaniesz skierowanie od lekarza na NFZ (zwłaszcza na podstawowe badania).**