

BADANIA, KTÓRE SUGERUJĘ WYKONAĆ:

PODSTAWOWE (warto robić raz do roku, w każdym przypadku):

- **Morfologia**
- **Insulina na czczo**
- **Glukoza na czczo**
- **Lipidogram** (cholesterol całkowity, cholesterol LDL, cholesterol HDL, trójglicerydy)
- **Fosfataza alkaliczna** (zasadowa)

- **Witamina 25 (OH) D3**
- **Ferrytyna**
- **Morfologia**
- **ALT**
- **Kwas foliowy**
- **B12**
- **TSH**
- **FT3**
- **FT4**

ROZSZERZONE:

homocysteina (należy robić w punktach pobrań przy laboratoriach)

cynk

selen

jod w dobowej zbiorce moczu

SZCZEGÓŁOWE BADANIA DODATKOWE:

Insulinooporność, hipoglikemia, cukrzyca i stan przedcukrzycowy

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

Cynk

BADANIA, KTÓRE SUGERUJĘ WYKONAĆ:

Zaburzenia hormonalne (w tym PCOS), problemy z zajściem w ciążę

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

LH

FSH

Estradiol

Testosteron

DHEAS

Prolaktyna

Homocysteina (polecam zwłaszcza przy nieudanych próbach zajścia w ciążę; trzeba ją badać w punktach pobrań przy laboratorium)

ROZSZERZONE:

Jod w dobowej zbiorce 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)

Diagnostyka trombofilii (przy poronieniach lub problemach z zajściem w ciążę (po dokładne informacje należy pytać lekarza prowadzącego))

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

SHBG

Androstendion

DHT (zwłaszcza przy trądziku i wypadających włosach)

*jeśli od ponad 4 - 6 miesięcy nie masz miesiączki – zrób badania w dowolnym dniu cyklu.

BADANIA, KTÓRE SUGERUJĘ WYKONAĆ:

Niedoczynność tarczycy, Hashimoto

PODSTAWOWE

- TSH
- FT4
- FT3
- ATPO
- ATG

ROZSZERZONE

- **Jod** w dobowej zbiorce moczu (naprawdę polecam to badanie!)
- **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**

Problemy jelitowe:

- **Test wodorowo - metanowy na SIBO**
- **IgE całkowite**

Resztę badań (np. na pasożyty, H.pylori, Candidę) warto dobrać indywidualnie, po moim zapoznaniu się z Twoim przypadkiem.

Wiem, że czasem zrobienie wyników to duży koszt, więc jeśli nie jesteś w stanie zrobić nawet tych z kategorii PODSTAWOWE, zrób to co możesz.

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