

KETODIETETYK



**Grzegorz
Klonek**

„Jeżeli chcesz być piękny i zdrowy, zmień styl życia. Oznacza to porzucenie starych przyzwyczajeń i wyrobienie sobie nowych, lecz nie z konieczności, tylko z przekonania.”

Vadim Zeland



JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO BADAŃ ?

Oto najważniejsze rzeczy, które należy uwzględnić podczas przygotowania się do badań krwi:

Post na czczo – Większość badań krwi wymaga, aby pacjent nie spożywał jedzenia przez co najmniej 8–12 godzin przed pobraniem krwi. Można pić wodę, ale unikaj kawy, herbaty czy soków.

Unikanie alkoholu – Przynajmniej 24 godziny przed badaniem należy unikać alkoholu, ponieważ może on wpływać na wyniki badań.

Brak wysiłku fizycznego – Dzień przed badaniem unikaj intensywnego wysiłku fizycznego, ponieważ może on zaburzyć niektóre wyniki, np. poziom enzymów mięśniowych.

Leki – Jeśli regularnie przyjmujesz leki, skonsultuj się z lekarzem, czy należy je zażyć przed badaniem. Niektóre leki mogą wpływać na wyniki, więc może być konieczna przerwa w ich przyjmowaniu.

Czas pobrania – Badania krwi zazwyczaj najlepiej wykonywać rano, gdyż poziom niektórych substancji we krwi zmienia się w ciągu dnia. *Badanie Peptyd-C, zrób w ciągu dnia po posiłku.*

Hydratacja – Picie odpowiedniej ilości wody przed badaniem może ułatwić pobranie krwi. Należy jednak unikać nadmiernego picia, aby nie rozrzedzić krwi.

Unikanie stresu – Stres może wpływać na wyniki badań, szczególnie poziom glukozy czy hormonów. Staraj się być zrelaksowany w dniu badania.

Unikanie kawy i papierosów – W dniu badania najlepiej unikać kawy, papierosów oraz innych używek, które mogą wpływać na wyniki.

BADANIA NA KONSULTACJE GRZEGORZ KLONEK



BADANIA WSTĘPNE DLA MĘŻCZYZNY-PEŁNE

- uproszczona morfologia,
- crp,
- tsh, ft3 i ft4
- cholesterol
- trójglicerydy
- hdl
- ALT, AST, GGTP – próby wątrobowe
- żelazo, ferrytyna,
- poziom B12,
- poziom D3(25oh),
- hba1c
- Testosteron całkowity i Estradiol
- test obciążenia glukozą (3 punkty obciążenie 75 gram glukozy)
- krzywa insulinowa (3 punkty obciążenie 75 gram glukozy)
- kwas moczowy
- fruktozamina



BADANIA WSTĘPNE DLA MĘŻCZYZNY-MINIMUM

- uproszczona morfologia,
- crp,
- tsh
- trójglicerydy
- hdl
- hba1c
- glukoza i insulina na czczo

BADANIA NA KONSULTACJE GRZEGORZ KLONEK



BADANIA WSTĘPNE DLA KOBIETY-PEŁNE

- uproszczona morfologia,
- crp,
- tsh, ft3 i ft4, antyTPO, antyTG
- cholesterol
- trójglicerydy
- hdl
- ALT, AST, GGTP – próby wątrobowe
- żelazo, ferrytyna,
- poziom B12,
- poziom D3(25oh),
- hba1c
- test obciążenia glukozą (3 punkty obciążenie 75 gram glukozy)
- krzywa insulinowa (3 punkty obciążenie 75 gram glukozy)
- kwas moczowy
- fruktozamina



BADANIA WSTĘPNE DLA KOBIETY-MINIMUM

- uproszczona morfologia,
- crp,
- tsh, ft3,ft4
- żelazo, ferrytyna
- trójglicerydy
- hdl
- hba1c
- glukoza i insulina na czczo

BADANIA NA KONSULTACJE GRZEGORZ KLONEK



BADANIA WSTĘPNE DLA DIABETYKA-PEŁNE

- uproszczona morfologia,
- crp,
- tsh, ft3 i ft4,
- antyTPO, antyTG (**tylko kobieta**)
- cholesterol
- trójglicerydy
- hdl
- ALT, AST, GGTP – próby wątrobowe
- żelazo, ferrytyna,
- poziom B12,
- poziom D3(25oh),
- hba1c
- glukoza na czczo
- peptyd-C
- kwas moczowy
- fruktozamina
- testosteron całkowity i estradiol (**tylko mężczyzna**)



BADANIA WSTĘPNE DLA DIABETYKA-MINIMUM

- uproszczona morfologia,
- crp,
- tsh, ft3,ft4
- żelazo, ferrytyna
- trójglicerydy
- hdl
- hba1c
- glukoza na czczo
- peptyd -C

JAK MASZ BADANIA NAWET SPRZED 3 MIESIĘCY, TO ICH NIE POWTARZAJ.



http://



Internet: **Klikając tutaj** - aby przejść do strony rejestracji”
w sekcji Zapisz się przez internet



Możesz również skorzystać z kursu online: **Klikając tutaj**

