

MUST HAVE

BADAŃ PRZED DIETĄ

12

Nie ma jednego zestawu badań, który należy wykonać przed dietą odchudzającą. To, jakie badania warto wykonać zależy od stylu życia i wywiadu zdrowotnego. Na infografice przedstawiam plan minimum. Ten zestaw często trzeba uzupełnić np. o przeciwciała przeciwko tarczycy anty TPO, czy krzywą glukozowo-insulinową. Na wybór badań ma wpływ także płeć i wiek.

1

MORFOLOGIA

Morfologia krwi z rozmazem – sprawdza ogólny stan organizmu.

2

GLUKOZA

Glukoza na czczo – sprawdza gospodarkę cukrową, pozwala zdiagnozować insulinooporność.

3

INSULINA

Insulina na czczo – sprawdza gospodarkę cukrową, pozwala zdiagnozować insulinooporność.

4

TSH

Ocenia pracę tarczycy.

5

ft3

Ocenia pracę tarczycy.

6

ft4

Ocenia pracę tarczycy.

7

LIPIDOGRAM

Ocenia poszczególne frakcje cholesterolu i trójglicerydy, pozwala określić między innymi ryzyko chorób układu krążenia.

8

ALT

Ocenia pracę wątroby.

9

ASPT

Ocenia pracę wątroby.

10

GGPT

Ocenia pracę wątroby.

11

BADANIE OGÓLNE MOCZU

Sprawdza ogólny stan organizmu.

12

CIŚNIENIE KRWI

Podwyższone może wskazywać na zwiększone ryzyko chorób układu krążenia.

