



Przygotowanie do konsultacji

Lista badań

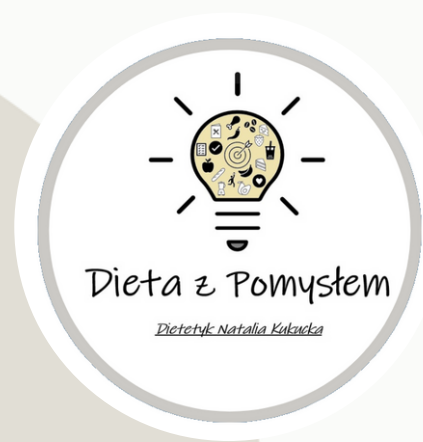


Cześć, miło Cię widzieć!

Jestem Ci bardzo wdzięczna za wybór lub chęć wyboru konsultacji indywidualnej ze mną. Dziękuję za zaufanie, które mi okazałeś/aś.

Zapewniam Cię, że podejść do tego z pełnym zaangażowaniem i profesjonalizmem. Przed rozpoczęciem potrzebuję od Ciebie kilku kluczowych informacji, mianowicie:

1. Wypełnionego formularza z wywiadem zdrowotnym (otrzymasz mailem po opłaceniu usługi).
2. 3-dniowego **dzienniczka żywieniowego** (otrzymasz mailem po opłaceniu usługi).
3. **Kompletu badań laboratoryjnych**, o których przeczytasz poniżej. Najlepiej by badania wykonane były **maksymalnie 6 miesięcy temu**.



Przygotowanie do badań krwi:

Przygotowanie do pobrania krwi obejmuje kilka ważnych kroków, które pomogą w uzyskaniu precyzyjnych wyników badań. Przed samym pobraniem krwi zaleca się:

1. **Napoje:** Unikaj spożywania alkoholu na co najmniej 24 godziny przed pobraniem krwi. Zaleca się również ograniczenie picia kawy i herbaty na kilka godzin przed badaniem.
2. **Jedzenie:** Nie jedz ciężkostrawnych posiłków przez co najmniej 8 godzin przed planowanym pobraniem krwi. Postaraj się również unikać tłustych potraw. Nie zmieniaj drastycznie swoje diety na 10 dni przed badaniem.
3. **Woda:** Wypij wystarczającą ilość wody przed badaniem, aby ułatwić pobieranie krwi, ale unikaj nadmiernego spożycia płynów. Maksymalnie 30 min przed badaniem możesz wypić szklankę wody.
4. **Leki:** Jeśli przyjmujesz regularnie jakiekolwiek leki, skonsultuj się z lekarzem lub personelem medycznym, czy możesz je przyjmować przed pobraniem krwi.



Dieta z Pomysłem

Dietetyk Natalia Kukucka

Przygotowanie do badań krwi:

5. **Aktywność fizyczna:** Unikaj intensywnego wysiłku fizycznego w dniu badania. Spokojny spacer może być korzystny, ale zawsze skonsultuj się z personelem medycznym.

6. **Palenie papierosów:** Jeśli palisz papierosy, staraj się nie palić przez co najmniej 1 godzinę przed badaniem krwi.

7. **Zdrowie psychiczne:** Staraj się być spokojny/a i zrelaksowany/a przed pobraniem krwi. Stres może wpływać na wyniki badań.

8. **Przybory toaletowe:** Przed badaniem krwi unikaj używania perfum, kremów czy dezodorantów na obszarze, gdzie zostanie pobrana krew.

9. **Odstaw całą suplementację na 3 dni** przed wynikami badań.

10. Nie wykonuj badań, jeśli jesteś przeziębiona/y - odczekaj minimum tydzień z wizytą w laboratorium.



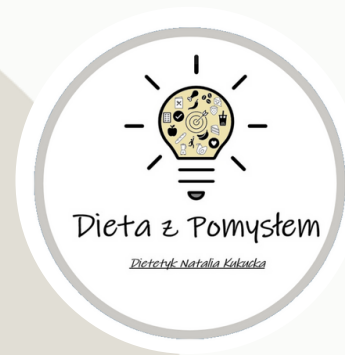
Dieta z Pomysłem

Dietetyk Natalia Kukucka

Podstawowe wyniki badań, jakie wymagam przed konsultacją dietetyczną

- ☞ morfologia z rozmazem,
- ☞ pełny lipidogram (cholesterol całkowity, LDL bezpośrednio, HDL, TG),
- ☞ glukoza i insulina na czczo,
- ☞ żelazo i ferrytyna,
- ☞ witamina D metabolit 25(OH),
- ☞ CRP lub OB,
- ☞ mocznik, kreatynina, eGFR,
- ☞ panel wątrobowy: AST, ALT, fosfataza alkaliczna (zasadowa),
- ☞ kwas moczowy,
- ☞ bilirubina całkowita,
- ☞ panel tarczycowy: TSH + fT4, fT3 (nie samo TSH!)

*Wszystkie wypisane wyniki badań po otrzymaniu skierowania od internisty lub lekarza POZ, można wykonać za darmo.



Badania dodatkowe, które chętnie zobaczę

- ☞ przeciwciała aTG, aTPO + USG tarczycy (jeśli w rodzinie występują problemy z tarczycą bądź jest obciążenie autoimmunologią),
- ☞ antygen w kale na H.pylori (HP) jeśli zaburzenia żołądkowo jelitowe - jeśli silne podejrzenie zakażenia HP to polecam test oddechowy na HP w placówce medycznej zamiast antygenu z kału!

Analizuję także inne badania, na przykład hormonalne, wyniki badań gastrokopii, kolonoskopii, ultrasonografii, badania na obecność pasożytów, grzybów, SIBO, testy ogólne moczu czy kału, krzywą glukozowo-insulinową – dlatego jeżeli masz inne badania niż te wymienione – przekaż je również.



Na koniec

Pamiętaj, że Twoje wyniki badań, formularz z wywiadem zdrowotnym oraz 3-dniowy dzienniczek żywieniowy przesyłasz na mój adres mailowy:

dieta.nataliakukucka@gmail.com

W przypadku dodatkowych pytań jestem do Twojej dyspozycji:

KONTAKT:

MAIL: dieta.nataliakukucka@gmail.com

INSTAGRAM: dieta_z_pomyslem

TIKTOK: dieta_z_pomyslem

FACEBOOK:

Dieta z pomysłem - Dietetyk Natalia Kukucka

