

Sugerowane

badania krwi

PODSTAWOWE

- morfologia pełna
- żelazo, ferrytyna
- glukoza i insulina na czczo
- lipidogram
- TSH, ft3, ft4
- próby wątrobowe (w tym AST, ALT, fosfataza alkaliczna)
- jonogram
- kreatynina
- mocz
- witamina D (25OHD)

Zdaję sobie sprawę, że diagnostyka jest droga, dlatego wykonaj to co możesz! Większość badań podstawowych (poza insuliną i wit D) dostępne są na NFZ.

BADANIA DODATKOWE

**w okresie intensywnych treningów, przemęczeniu,
pogorszonej regeneracji, w trakcie i przed sezonem**

- kinaza kreatynowa,
- OB, CRP,
- kortyzol, DHEA,
- testosteron całkowity, SHBG, prolaktyna (tylko u mężczyzn)

BADANIA DODATKOWE

przy problemach pokarmowych

W przypadku problemów pokarmowych - sugeruję diagnostykę dopiero po pierwszym spotkaniu i omówieniu odczuwanych objawów.

BADANIA DODATKOWE

przy zaburzeniach hormonalnych

- badania hormonalne w 3-5 dniu miesiączki:
 - LH, FSH,
 - estradiol,
 - testosteron,
 - DHEAS,
 - prolaktyna
 - opcja rozszerzona: DHT, androstendion, SHBG.
- progesteron (7 dni po owulacji - tylko jeśli wiesz kiedy masz owulację!)

BADANIA DODATKOWE

przy niedoczynności tarczycy

- antyTPO
- antyTG
- USG tarczycy
- Jod w dobowej zbiórce moczu (opcjonalnie - dość drogie)