

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,
- 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 (koniecznie przypilnować higieny badań!)
 - opcja rozszerzona: DHT, androstendion, SHBG.
- progesteron (7 dni po owulacji - tylko jeśli wiesz dokładnie kiedy masz owulację!)

BADANIA DODATKOWE **przy niedoczynności tarczycy**

- antyTPO
- antyTG
- USG tarczycy
- jod w dobowej zbiórce moczu (opcjonalnie - ew do omówienia na konsultacji)