

Lista badań laboratoryjnych – diagnostyka ogólna

Poniższa lista zawiera podstawowe oraz rozszerzone badania, które warto wykonać przed rozpoczęciem współpracy dietetycznej lub w przypadku występowania przewlekłych dolegliwości.

Pozwolą one lepiej ocenić stan organizmu i dobrać odpowiednie zalecenia żywieniowe oraz suplementacyjne.

Chcesz sprawdzić, czy w Twoim ciele wszystko gra?

- **Morfologia krwi** – ogólny stan zdrowia, wczesne wykrycie infekcji, anemii
 - **Ferrytyna** – zapasy żelaza, diagnostyka anemii
 - **TSH** – podstawowa kontrola pracy tarczycy
 - **Glukoza na czczo** – poziom cukru, ryzyko cukrzycy
 - **Insulina na czczo** – metabolizm glukozy, insulinooporność
 - **Lipidogram (cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy)** – ryzyko chorób serca
 - **CRP** – obecność stanu zapalnego w organizmie
 - **Witamina D3 (25(OH)D)** – odporność, kości, nastrój
 - **Witamina B12, kwas foliowy** – układ nerwowy, anemia, zmęczenie
 - **ALT, AST, ALP, GGTP (próby wątrobowe)** – ocena pracy wątroby
 - **Kreatynina, mocznik, eGFR** – funkcjonowanie nerek
-

Masz podejrzenie chorej tarczycy?

Hashimoto / niedoczynność tarczycy:

- **TSH, FT3, FT4** – hormony regulujące metabolizm
- **Anty-TPO, anty-TG** – przeciwciała tarczycowe, diagnostyka Hashimoto
- **Ferrytyna, żelazo** – ważne dla pracy tarczycy
- **Witamina D3, B12, selen** – wsparcie odporności i tarczycy

Nadczynność tarczycy (Graves-Basedow):

- **TSH, FT3, FT4** – ocena nadczynności
- **Anty-TRAb** – wykrywa chorobę Gravesa-Basedowa
- **Ferrytyna, Witamina D3** – ogólne wsparcie

Masz podejrzenie PCOS (Zespół Policystycznych Jajników)?

- LH, FSH – stosunek hormonów wskazuje na zaburzenia owulacji
- Testosteron, DHEA-S – nadmiar androgenów
- Insulina, glukoza na czczo, HOMA-IR – insulinooporność w PCOS
- Prolaktyna – przyczyna braku owulacji
- Estradiol, progesteron (7 dni po owulacji) – ocena fazy lutealnej
- Kortyzol – wpływ stresu na hormony
- TSH, FT3, FT4 – sprawdzenie pracy tarczycy
- SHBG – wiąże hormony płciowe, ważne przy PCOS

Masz podejrzenie insulinooporności?

- Glukoza na czczo – podstawowe badanie cukru
- Insulina na czczo – ocena metabolizmu
- Krzywa glukozowo-insulinowa (OGTT + insulina 0', 60', 120') – dokładna diagnoza IO
- HOMA-IR – matematyczny wskaźnik insulinooporności

Masz podejrzenie cukrzycy typu II?

- Glukoza na czczo – wykrycie podwyższonego cukru
- HbA1c – średni poziom cukru z ostatnich 3 miesięcy
- OGTT + insulina – diagnostyka cukrzycy i IO
- HOMA-IR – wskaźnik insulinooporności
- Lipidogram – ocena ryzyka sercowo-naczyniowego
- ALT, AST, GGTP – ocena wątroby (często stłuszczone przy cukrzycy)

Masz podejrzenie cukrzycy typu I?

- Glukoza na czczo – podstawowy poziom cukru
- HbA1c – długoterminowa kontrola glikemii
- C-peptyd – czy trzustka jeszcze produkuje insulinę
- Anty-GAD, anty-IA2, anty-ZnT8 – przeciwciała autoimmunologiczne

Masz nieregularne i bolesne miesiączki?

- CA-125 – marker endometriozy
- Estradiol, **progesteron** – ocena cyklu hormonalnego
- LH, FSH – wskazują na zaburzenia owulacji
- Testosteron, SHBG, DHEA-S – androgeny wpływające na cykl

 *W nieregularnych cyklach czas badania należy dobrać indywidualnie – skonsultuj z lekarzem.*

Masz podejrzenie choroby autoimmunologicznej?

- ANA – przeciwciała przeciwjądrowe, pierwszy krok diagnostyczny
 - Hashimoto – TSH, FT3, FT4, anty-TPO, anty-TG
 - Graves-Basedow – anty-TRAb
 - RZS – anty-CCP, RF, CRP, OB
 - Toczeń (SLE) – ANA, anty-dsDNA, anty-Sm
 - Celiakia – anty-tTG IgA/IgG, EMA IgA, całkowite IgA
 - Cukrzyca typu I – anty-GAD, IA2, ZnT8, C-peptyd
 - Stwardnienie rozsiane – anty-MBP, badanie płynu rdzeniowego
 - Choroby jelit (Crohn, WZIG) – pANCA, ASCA, CRP
 - Twardzina układowa – ANA, anty-Scl-70
-

Wypadają Ci włosy?

- Ferrytyna, żelazo – niski poziom = słabe cebulki
 - TSH, FT3, FT4 – zaburzenia tarczycy mogą powodować wypadanie
 - Witamina D3, B12, cynk – niezbędne dla zdrowych włosów
 - Testosteron, DHEA-S – androgenowe łysienie
 - Choroby autoimmunologiczne – np. Hashimoto, toczeń
 - Biotyna, kwas foliowy, aminokwasy – odżywienie mieszków włosowych
-

Masz podejrzenie celiakii?

- Anty-tTG IgA/IgG – podstawowe przeciwciała
- EMA IgA – bardzo specyficzny marker
- Całkowite IgA – ważne do interpretacji wyników

 *Nie eliminuj glutenu przed badaniem – może zafałszować wyniki!*

Masz objawy anemii lub chroniczne zmęczenie?

- **Morfologia** – ocena liczby czerwonych krwinek
- **Ferrytyna, żelazo, TIBC** – wykrycie anemii
- **Witamina B12, kwas foliowy** – niedobory powodujące zmęczenie
- **TSH, FT3, FT4** – niedoczynność tarczycy = brak energii

 Zmęczenie może wynikać z anemii, niedoborów, problemów z tarczycą lub chorób autoimmunologicznych. Warto znaleźć przyczynę!

Uwaga:

Zakres badań może się różnić w zależności od Twojej indywidualnej sytuacji zdrowotnej. W razie wątpliwości skonsultuj się ze specjalistą przed wykonaniem badań