LISTA, INTERPRETACJA

BADAŃ

labolatoryjnych

Można Pięknie Żyć

BRteam

lchf keto intermittent fasting można pięknie żyć

LISTA BADAŃ
labolatoryjnych

REFUNDOWANE (decyzja lekarza)

- ✓ **Morfologia** z rozmazem(5-diff)
- ✓ **Elektrolity** (sód, potas)
- ✓ **Kreatynina**
- ✓ **TSH**
- ✓ **Alt, Ast,** ggtp
- ✓ **Lipidogram** z trójglicerydami
- ✓ **Glukoza** na czczo
- ✓ **HbA1c**

NIEREFUNDOWANE
(ceny orientacyjne w nawiasie)

- ✓ **Wit D** (75pln)
- ✓ **Insulina na czczo,** ale najlepiej krzywa insulinowa trzypunktowa *(145pln)

MORFOLOGIA

z rozmazem (5 diff)

Morfologia jest bardzo ważnym badaniem laboratoryjnym, ale pod kątem zdrowia metabolicznego, **nie przecenialibyśmy jej wartości.** Najważniejsze parametry, na które trzeba zwrócić tutaj uwagę to:

HEMOGLOBINA

Wynik poniżej normy świadczy o niedokrwistości i wymaga pogłębienia diagnostyki. Niedokrwistość u kobiet spowodowana jest **najczęściej obfitymi miesiączkami,** lub niedoborem witaminy B12 lub kwasu foliowego.

MCV

To parametr opisujący objętość krwinek czerwonych.
Jeżeli masz niedokrwistość, a MCV jest poniżej normy, to należy pogłębić diagnostykę w kierunku niedoboru żelaza (**wykonaj poziom Ferrytyny**-badanie nierefundowane. Cena to ok 40 PLN.
https://diag.pl/sklep/badania/ferrytyna/

Przewlekłe stosowanie Metforminy (Siofor, Glucophage, Metformax...) może prowadzić do **niedoborów witaminy B12.** Sprawdź jej poziom i jeśli trzeba uzupełniaj.

Bracia Rodzeń

ELEKTROLITY

sód, potas

Ich właściwe poziomy **są niezbędne** do utrzymania prawidłowego metabolizmu.

POTAS

Potas odgrywa bardzo ważną rolę w kontrolowaniu poziomu glukozy i prewencji insulinooporności. Niedobór potasu **upośledza produkcję insuliny** i powoduje nietolerancje węglowodanów. Spożywanie odpowiedniej ilości produktów bogatych w potas **zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy** typu drugiego. Im wyższy poziom spożywania potasu tym mniejsze ryzyko wystąpienia zespołu metabolicznego i cukrzycy typu drugiego.

Jeżeli stosujesz leki moczopędne (Furosemid, Diuver, Torasemid, Diuresin, Hydrochlorotiazyd...itp) jesteś narażony **na zwiększoną utratę potasu, sodu i magnezu** z moczem. Badaj wtedy regularnie ich poziom oraz uzupełniaj jeżeli jest taka potrzeba.

"Właściwy" poziom potasu , który chcemy uzyskać **u naszych pacjentów to 4,20-4,5 mmol/l .**

ELEKTROLITY

sód, potas

Nie ma gotowego wzoru na uzupełnienie potasu. Potrzebna dawka zależy od wielu czynników takich jak **stosowanie leków, poziom magnezu, poziom sodu,** a także wysokości ciśnienia tętniczego krwi.

U większości naszych pacjentów ze zdrowymi nerkami i poziomem potasu na dolnej granicy normy, **czyli w okolicach 3, 5 mmol/l** ,rekomendujemy zwiększenie pokarmów bogatych w potas, ale często dołączamy suplementację potasu w ilości **trzech gram potasu na dobę w dwóch dawkach podzielonych przez okres 2-3 miesięcy.**

SÓD

Spożywanie dostatecznej ilości soli jest **niezwykle istotnym dla naszego zdrowia.** Biegunka wymioty i pocenie się wszystko to może powodować niedobór sodu (soli). Odpowiednia ilość soli to odpowiednia równowaga elektrolitowa, **zapobieganie odwodnieniu**, niskiemu ciśnieniu tętniczemu krwi, zawrotom głowy, upadkom i zaburzeniom poznawczym.

ELEKTROLITY

sód, potas

Niedobór sodu, ale także dolny poziom sodu czyli około 135 mmol/L, powoduje **zawroty głowy, ucisk w głowie,** uczucie ciepła, nudności, osłabienie mięśni, a także może doprowadzić się do nieprawidłowego poziomu insuliny oraz **zwolnić metabolizm.**

Pamiętaj, że w trakcie stylu życia LCHF, zwłaszcza w pierwszych tygodniach potrzeba jest **zwiększonej suplementacji sodu** w postaci soli kłodawskiej. Wynika to z niskiego poziomu insuliny **oraz zwiększonego wydalania sodu przez nerki.**

Aż **80% osób** z prawidłowym ciśnieniem krwi **nie jest wrażliwych na sól** (tzn. po jej spożyciu ciśnienie krwi nie wyrośnie).

KREATYNINA

eGFR

Najczęściej pomiary są w normie, ale podwyższony poziom kreatyniny w połączeniu z obniżonym egfr wymaga konsultacji lekarskiej. Nie poświęcamy tym parametrom **zbyt wiele czasu i energi**i.

WĄTROBA

aspat, alat, ggtp

Ta trójca świadczy o **stanie twojej wątroby.**
Najczęściej, u swoich pacjentów z insulinoopornością oraz problemami metabolicznymi, zauważamy zwiększoną aktywność Alt oraz **zwiększony poziom GGTP, co bardzo często świadczy o stłuszczeniu wątroby**. Postępuj wtedy zgodnie z poniższym wskazówkami.

Wykonaj USG jamy brzusznej z oceną wątroby pod kątem powiększenia oraz zwiększonej echogeniczności, tj. ultrasonograficznych cech **stłuszczenia wątroby.**
Kontroluj powyższe parametry raz na 6-12 tygodni po zmianie stylu życia, do czasu ich **normalizacji.**

Bracia Rodzeń

Można Pięknie Żyć

www.braciarodzen.pl

LIPIDOGRAM

z trójglicerydami

Najważniejszym elementem tej części badań laboratoryjnych jest poziom trójglicerydów. (TG)
To bardzo ważny czynnik pomocny **w ocenie zdrowia metabolicznego**, a jego poziom przekłada się na poziom ryzyka sercowo-naczyniowego, czyli na ryzyko zachorowania na **zawał mięśnia serca.**

Oblicz **iloraz TG/HDL** w mg/dl.
Im bardziej poniżej 2 tym lepiej dla ciebie.

GLUKOZA

na czczo

Poziom glukozy na czczo już **dawno stracił szacunek wśród wielu lekarzy.** Często sam poziom glukozy nie **nie świadczy o problemach metabolicznych,** a bardziej o stresie przed pobraniem krwi do badania.
Nie należy interpretować poziomu glukozy na czczo **bez całościowego spojrzenia** na zdrowie metaboliczne, czyli na inne badania; HDL, insulina, TG, alt, GGTP, HbA1c.
W poszerzeniu diagnostyki bardzo pomocne jest założenie czytnika CGM ,do ciągłego pomiaru glukozy.
https://www.freestylelibre.pl/

Bracia Rodzeń

HBA1C

hemoglobina glikowana

To badanie służy przede wszystkim do oceny skuteczności leczenia cukrzycy.
Poziom hemoglobiny glikowanej mówi nam o średnim poziomie glukozy krwi w **ciągu ostatnich trzech miesięcy.**

Jeżeli diagnozowano u Ciebie stan przedcukrzycowy, lub cukrzycę typu drugiego ,wprowadzenie stylu życia LCHF/KETO spowoduje znaczne obniżenie tego parametru już nawet w ciągu pierwszych 3 miesięcy. To dobrze dla twojego zdrowia metabolicznego .

TARCZYCA

tsh, ft3, ft4

Tarczyca reguluje metabolizm. Te wyniki pozwolą ocenić jej funkcję i odpowiednio zareagować.

wykonaj poziom a-TPO, czyli przeciwciał, które występują u osób z chorobą Hashimoto. Możesz w ten sposób zareagować i **zmienić styl życia**, a może nawet **zapobiec niedoczynności tarczycy.**

MAGNEZ

mg

To istna **gwiazda wśród elektrolitów**. Niezbędny i najważniejszy, a efekt jego uzupełnienia spektakularny bardzo często. **Niedobór magnezu związany jest z wystąpieniem zakrzepicy**, ale także miażdżycy. Jego niedobór występuje u osób z migotaniem przedsionków, które to ustępuje często po wyrównaniu jego poziomu. Niedobór magnezu **powoduje zwiększenie poziomu trójglicerydów**, a także jest przyczyną insulinooporności.

Bezwzględnie uzupełniaj niedobory i nie doprowadzaj do jego niskiego poziomu. Poziom który cię interesuje, a my zalecamy swoim pacjentom, to poziom w górnej granicy normy Czyli w okolicach **2,0 mg/dL.**

Stres, **insulinooporność i regularne picie kawy** powoduje wykorzystywanie większej ilości magnezu i zwiększone zapotrzebowanie na ten makro element.

Optymalne dawki magnezu na dobę to 400 -600 mg jonów najlepiej w formie **Cytrynianu Magnezu.**

MAGNEZ

mg

Magnez wchłania się najlepiej wtedy kiedy stosuje się w dawkach **podzielonych to znaczy dwa do trzech** razy/dobę.

Magnez **aktywuje witaminę D** oraz pomaga w rozprowadzaniu jej **po całym organizmie.**

Stres, **insulinooporność i regularne picie kawy** powoduje wykorzystywanie większej ilości magnezu i zwiększone zapotrzebowanie na ten makro element.

BRteam lchf keto intermittent fasting można pięknie żyć

WITAMINA D

cholekalcyferol

Bez optymalnego poziomu witaminy D **nie da się pięknie i zdrowo żyć**. Im wyższy poziom witaminy D, tym mniejsze ryzyko sercowo-naczyniowe. Niedobór witaminy D związany jest z **napadami lęku**, **występowaniem depresji oraz fibromialgia**, która objawia się uporczywymi i silnymi bólami mięśni , głównie kończyn. Wysokie poziomu witaminy D to mniejsze ryzyko nowotworu, cukrzycy typu pierwszego, a nawet śmierci. Witamina D **pomaga w utracie masy ciała, a także kontroli apetytu.**

Optymalny poziom witaminy D, który chcemy u ciebie uzyskać **to 50 do 90 mg/dl**

Jeżeli poziom witaminy D u ciebie wynosi poniżej 20 mg/dl-uzupełniaj zdecydowanie **(między 6000 I.U-10000 I.U.) przez kilka tygodni.** Jeśli twój poziom witaminy D jest w normie rekomendujemy kontynuacje uzupełniania witaminy D w dawce przynajmniej **4000 jednostek na dobę.**

Osoby z nadwagą i otyłością potrzebują **2-3 razy większej dawki witaminy D.**

INSULINA

krzywa insulinowa

Konieczne do stwierdzenia hiperinsulinemii, lub reaktywnej hiperinsulinemii, czy insulinooporności.
Poziom insuliny na czczo do 6 , najczęściej nie wymaga konsultacji i świadczy o dobrym stanie metabolicznym Twojego organizmu. Każde stwierdzenie powyżej 6 oraz/i występowaniu objawów sugerujących insulinooporność jest wskazaniem do wykonania krzywej insulinowej(po obciążeniu glukozą/posiłkiem)

PRAWIDŁOWA KRZYWA

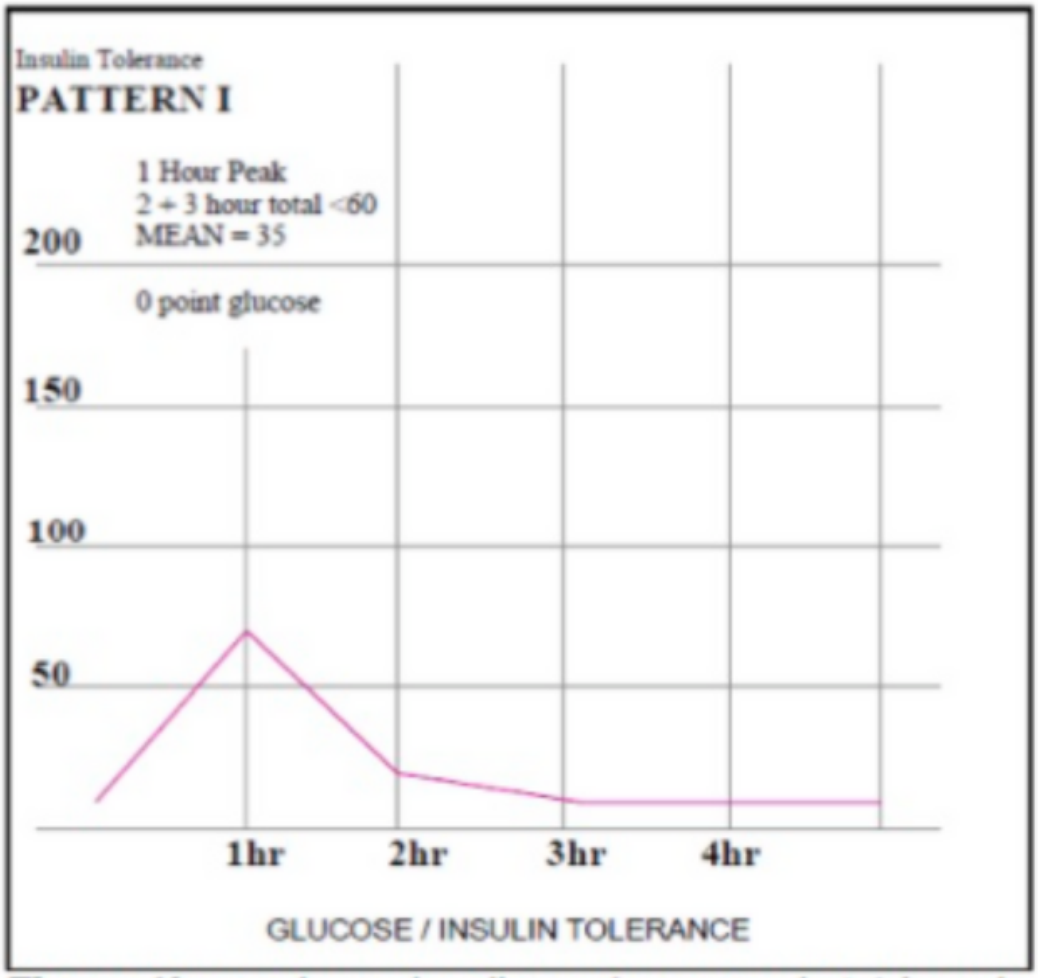

***Figure 1b**: maximum insulin peak occurred at 1 hour in 334 cases (60%) of the normals identifying Pattern I.*