

MOJA DROGA

Fit Matka Variatka

Tabela

badań dla osób chcących
rozpocząć proces odchudzania

Nazwa badania	Opis	Priorytet
Morfologia krwi	Ocena ogólnego stanu zdrowia, liczby czerwonych i białych krwinek, poziomu hemoglobiny.	Priorytetowe
Lipidogram	Ocena profilu lipidowego (cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy).	Priorytetowe
Glukoza na czczo	Pomiar poziomu cukru we krwi, aby ocenić ryzyko cukrzycy.	Priorytetowe
Insulina na czczo	Sprawdzenie poziomu insuliny w celu zdiagnozowania insulinooporności.	Priorytetowe
TSH (hormon tarczycy)	Badanie funkcji tarczycy, która może wpływać na metabolizm.	Priorytetowe
ALT i AST (enzymy wątrobowe)	Ocena funkcji wątroby, które mogą być zaburzone przy nadwadze.	Priorytetowe
Elektrolity (sód, potas)	Pomiar poziomu elektrolitów, które są ważne dla równowagi płynów i funkcji mięśni.	Priorytetowe
CRP (białko C-reaktywne)	Ocena poziomu stanu zapalnego w organizmie, który może towarzyszyć otyłości.	Priorytetowe
Badanie moczu	Ocena funkcji nerek i ogólnego stanu zdrowia.	Priorytetowe
Hemoglobina glikowana (HbA1c)	Ocena średniego poziomu cukru we krwi w ostatnich 3 miesiącach.	Priorytetowe
Prolaktyna	Pomiar poziomu prolaktyny, który może wpływać na metabolizm i masę ciała.	Priorytetowe

Homocysteina	Badanie poziomu homocysteiny, która może wskazywać na ryzyko chorób serca i układu krążenia.	Priorytetowe
Witamina D3	Pomiar poziomu witaminy D, istotnej dla zdrowia kości i ogólnego metabolizmu.	Priorytetowe
Witamina B12	Ocena poziomu witaminy B12, która wpływa na funkcje neurologiczne i metabolizm.	Priorytetowe
FT3 (wolna trójiodotyronina)	Badanie funkcji tarczycy poprzez pomiar poziomu wolnej trójiodotyroniny.	Priorytetowe
FT4 (wolna tyroksyna)	Badanie funkcji tarczycy poprzez pomiar poziomu wolnej tyroksyny.	Priorytetowe
Anty-TPO (przeciwciała przeciwko peroksydazie tarczycowej)	Ocena obecności przeciwciał, które mogą wskazywać na choroby autoimmunologiczne tarczycy.	Priorytetowe
Kwas moczowy	Pomiar poziomu kwasu moczowego, który może wzrastać przy szybkiej utracie wagi, co może prowadzić do dny moczanowej.	Priorytetowe
Kortyzol	Pomiar poziomu hormonu stresu, który może wpływać na magazynowanie tłuszczu, zwłaszcza na brzuchu.	Priorytetowe
Testosteron (u mężczyzn)	Ocena poziomu testosteronu, który wpływa na masę mięśniową i metabolizm (u mężczyzn).	Rozszerzające
Estrogen i progesteron (u kobiet)	Ocena poziomu hormonów płciowych, które mogą wpływać na metabolizm (u kobiet).	Rozszerzające

Peptyd C	Badanie funkcji trzustki i produkcji insuliny, szczególnie ważne przy insulinooporności.	Rozszerzające
Profil lipidowy poszerzony	Szczegółowy lipidogram, który może lepiej ocenić ryzyko chorób serca.	Rozszerzające
Leptyna	Pomiar poziomu leptyny, która odpowiada za uczucie sytości.	Rozszerzające
Grelina	Pomiar poziomu greliny, która wpływa na uczucie głodu.	Rozszerzające
Bioimpedancja (badanie składu ciała)	Badanie składu ciała, które pozwala na ocenę proporcji tłuszczu, mięśni, wody.	Priorytetowe
Profil aminokwasowy	Ocena poziomu aminokwasów, kluczowych dla budowy mięśni i metabolizmu.	Rozszerzające
Kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6	Ocena stosunku kwasów omega-3 do omega-6, które wpływają na procesy zapalne i metabolizm.	Rozszerzające
Żelazo i ferrytyna	Pomiar poziomu żelaza i ferrytyny, co jest istotne dla energii i wydolności fizycznej.	Priorytetowe

Znaczenie poszczególnych badań w procesie redukcji masy ciała

1. Morfologia krwi:

Znaczenie: Jest to podstawowe badanie krwi, które ocenia ogólny stan zdrowia. Pozwala na wykrycie niedokrwistości, stanów zapalnych oraz problemów z układem odpornościowym.

2. Lipidogram:

Znaczenie: To badanie ocenia poziom lipidów we krwi, w tym cholesterolu całkowitego, LDL („złego” cholesterolu), HDL („dobrego” cholesterolu) oraz trójglicerydów.

3. **Glukoza na czczo:**
Znaczenie: Podwyższony poziom glukozy na czczo może wskazywać na insulinooporność lub cukrzycę typu 2. Insulinooporność utrudnia utratę masy ciała.
4. **Insulina na czczo:**
Znaczenie: Badanie poziomu insuliny pomaga ocenić wrażliwość organizmu na insulinę i wykryć insulinooporność, która utrudnia utratę wagi.
5. **TSH (hormon tarczycy):**
Znaczenie: TSH reguluje funkcjonowanie tarczycy, która wpływa na metabolizm. Niedoczynność tarczycy może spowalniać redukcję masy ciała.
6. **ALT i AST (enzymy wątrobowe):**
Znaczenie: Te enzymy oceniają funkcję wątroby. Ważne w kontekście osób z nadwagą i stłuszczeniem wątroby.
7. **Elektrolity (sód, potas):**
Znaczenie: Elektrolity są kluczowe dla równowagi wodno-elektrolitowej oraz funkcji mięśni. Ich odpowiedni poziom jest istotny w procesie odchudzania.
8. **CRP (białko C-reaktywne):**
Znaczenie: To marker stanu zapalnego, który może towarzyszyć otyłości i utrudniać odchudzanie.
9. **Badanie moczu:**
Znaczenie: Ocenia stan zdrowia nerek oraz bilans wodno-elektrolitowy. Ważne dla osób stosujących diety wysokobiałkowe.
10. **Hemoglobina glikowana (HbA1c):**
Znaczenie: Pomiar średniego poziomu glukozy we krwi na przestrzeni ostatnich 3 miesięcy. Ważne dla osób z insulinoopornością.
11. **Prolaktyna:**
Znaczenie: Podwyższony poziom prolaktyny może prowadzić do problemów z metabolizmem i przyrostem masy ciała.
12. **Homocysteina:**
Znaczenie: Podwyższony poziom homocysteiny zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, co jest częstym problemem u osób z nadwagą.
13. **Witamina D3:**
Znaczenie: Witamina D3 wpływa na metabolizm tłuszczów i zdrowie kości. Niedobory są częste u osób z nadwagą.
14. **Witamina B12:**
Znaczenie: Niedobór witaminy B12 prowadzi do zmęczenia i osłabienia, co utrudnia aktywność fizyczną.
15. **FT3 i FT4 (wolne hormony tarczycy):**
Znaczenie: Hormony tarczycy regulują metabolizm. Ich poziomy mogą być zaburzone przy problemach z tarczycą.
16. **Anty-TPO:**
Znaczenie: Obecność przeciwciał anty-TPO może wskazywać na choroby autoimmunologiczne, takie jak Hashimoto, które wpływają na metabolizm.

17. **Kwas moczowy:**

Znaczenie: Wysoki poziom kwasu moczowego może prowadzić do dny moczanowej, co jest ryzykowne przy szybkim odchudzaniu.

18. **Kortyzol:**

Znaczenie: Hormon stresu, który przy podwyższonym poziomie powoduje odkładanie tłuszczu, zwłaszcza w okolicy brzucha.

19. **Żelazo i ferrytyna:**

Znaczenie: Niedobory żelaza prowadzą do anemii, co obniża energię i wydolność fizyczną, utrudniając odchudzanie.

20. **Testosteron (u mężczyzn):**

Znaczenie: Niski poziom testosteronu może prowadzić do utraty masy mięśniowej i spowolnienia metabolizmu.

21. **Estrogen i progesteron (u kobiet):**

Znaczenie: Wahania hormonów wpływają na metabolizm, szczególnie w okresie menopauzy.

22. **Peptyd C:**

Znaczenie: Wskaźnik produkcji insuliny przez trzustkę. Pomaga ocenić funkcję trzustki i insulinooporność.

23. **Profil lipidowy poszerzony:**

Znaczenie: Dodatkowe wskaźniki lipidowe, które pozwalają dokładniej ocenić ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

24. **Leptyna:**

Znaczenie: Hormon odpowiedzialny za sytość. Opór na leptynę utrudnia kontrolowanie apetytu.

25. **Grelina:**

Znaczenie: Hormon odpowiedzialny za uczucie głodu. Wysoki poziom greliny może utrudniać kontrolowanie jedzenia.

26. **Profil aminokwasowy:**

Znaczenie: Aminokwasy są kluczowe dla budowy mięśni i metabolizmu. Niedobory mogą prowadzić do spadku masy mięśniowej.

27. **Kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6:**

Znaczenie: Omega-3 mają działanie przeciwzapalne i wspierają proces odchudzania, podczas gdy nadmiar omega-6 może sprzyjać stanom zapalnym.