

## PRZYGOTOWANIE DO KONSULTACJI

1. Uzpełniony formularz medyczno-żywnieniowy proszę wysłać tydzień przed terminem konsultacji wraz z posiadanymi badaniami. W przypadku zdiagnozowanych chorób/zaburzeń proszę o przesłanie wyników badań, na których podstawie zdiagnozowano problem, jeśli są dostępne.
2. Jeśli czekasz na jakieś pojedyncze wyniki badań, możesz dostać je najpóźniej dzień przed konsultacją.
3. Poniżej lista podstawowych, **wymaganych** badań na konsultację, inaczej konsultacja może nie przebiec efektywnie – resztę specjalistycznych badań dobieram na konsultacji, biorąc pod uwagę zaburzenia czy jednostki chorobowe. Jeśli któreś z poniższych badań **nie są starsze niż 4 miesiące**, nie trzeba ich wykonywać ponownie.
  - **Morfologia krwi z rozmazem**
  - **OB lub CRP**
  - **Lipidogram** (cholesterol całkowity, HDL, LDL i Trójglicerydy)
  - **TSH, ft3, ft4** (najlepiej jeszcze przeciwciała **anty-TPO i anty-TG**, jeśli nie były wykonywane w przeciągu ostatniego roku, a w przypadku osób z Hashimoto – w ciągu ostatnich 6 miesięcy)
  - **Próby wątrobowe** (wraz z fosfatazą alkaliczną)
  - **Funkcje nerek** (kreatynina, eGFR, ewentualnie mocznik)
  - **Sód i potas** (ewentualnie wapń i magnez)
  - **Glukoza i insulina na czczo**
  - **Wit D, wit B12**
  - **Badanie kału** (na resztki pokarmowe i ocena stolca) + **badanie moczu podstawowe**
  - **Ferrytyna, żelazo**
  - A jeśli tylko dasz radę, dobrze byłoby również wykonać **homocysteine**

Jeśli uważasz lub masz problem z **gospodarką glukozowo-insulinową** albo chorujesz na cukrzycę, dorób jeszcze: **kwas moczowy i hemoglobinę glikowaną**

4. Jeśli jakiś pojedynczych badań powyżej nie posiadasz i nie dasz rady wykonać przed konsultacją – może zostać przeprowadzona konsultacja, niemniej jednak i tak później będę prosić o ich dorobienie.
5. Jeśli w przeciągu ostatnich 10 lat miałeś/aś wykonywane USG, kolonoskopie, gastrokopie, RTG – proszę o wysłanie, jeśli masz do wyników/ opisu badania, dostęp.
6. Jeśli posiadasz zdiagnozowane choroby/zaburzenia, wymagane są do konsultacji, badania, które pokazują aktualny stan choroby (np. przy chorobach tarczycy, pełny panel – TSH, ft3, ft4 i przeciwciała). Badania nie mogą być 0,5 roku starsze. Najlepiej, aby były nie starsze niż 4-5 miesięcy. W przypadku nie posiadania badań, konsultacja może nie przejść zbyt efektywnie.
7. **Nie pracuję z testami na nietolerancje pokarmowe IgG.** I od razu wspomnę tutaj, że nie warto ich robić, z racji ich małej wiarygodności.
8. **Przed konsultacją proszę przypomnieć sobie historię swoich dolegliwości**, szczególnie żołądkowo-jelitowych. Na początku konsultacji będę prosić o przedstawienie tej historii od tego kiedy się zaczęło i czy nasilało się w czasie lub wystąpiło coś, co nasiliło. Proszę zastanowić się na spokojnie – im więcej informacji tym lepiej.
9. Proszę zastanowić się też **co sprawia największą trudność**, aby zmienić w swoim odżywianiu czy stylu życia, co nasila Twoje dolegliwości lub nie sprzyja zdrowiu i co musiałoby się zmienić/ stać, żeby zmienić lub wprowadzić dany nawyk.
10. Na konsultacje można przygotować sobie coś do zapisania najważniejszych informacji, natomiast wszystko co omówimy na konsultacji i o wiele więcej rzeczy będzie zawarte w obszernych zaleceniach, które wysyłam do 5-6 dni roboczych po konsultacji.

## **UWAGA!**

**Jeśli z przyczyn losowych/życiowych nie dasz rady być na ustalonym terminie konsultacji – proszę o informacje. Można się ze mną dogadać, ale proszę o szanowanie mojego i Twojego czasu 😊**

W razie pytań/wątpliwości, proszę o kontakt na: [kontakt@dietetycznakawka.pl](mailto:kontakt@dietetycznakawka.pl)

