

Jak przygotować się do wizyty i badania?

W trakcie pierwszego spotkania chcemy uzyskać jak najwięcej informacji na temat Twojego stylu życia, zdrowia, aktywności fizycznej oraz upodobań kulinarnych. Informacje te posłużą nam do oceny twojego dotychczasowego jadłospisu oraz do ułożenia jadłospisów, które będą proste w realizacji.

Podczas pierwszej wizyty w poradni nie jesteśmy w stanie omówić szczegółowo wszystkie zagadnienia związane z odżywianiem, stanem zdrowia czy aktywnością fizyczną. Dlatego otrzymasz do wypełnienia kwestionariusz żywieniowy. Przypomnij sobie wszystkie Twoje choroby i dolegliwości, przygotuj listę leków i suplementów, które obecnie przyjmujesz. Zastanów się, które produkty lubisz jeść najbardziej, po zjedzeniu których nie czujesz się najlepiej, a których nie jesteś w stanie nawet spróbować - to dla nas ważne informacje, które pomogą stworzyć dietę jak najbardziej dopasowaną do Twoich oczekiwań, preferencji i stanu zdrowia.

Jeśli masz aktualne wyniki badań (z ostatnich 6 miesięcy) weź je ze sobą na pierwszą wizytę. W ustaleniu odpowiedniej dietoterapii pomocne będą takie podstawowe badania jak:

- morfologia krwi z rozmazem
- TSH (lub cały panel tarczycowy i odwrócone fT3 jeśli istnieje podejrzenie problemów z tarczycą)
- glukoza na czczo
- insulina na czczo
- krzywa glukozowo - insulinowa (po obciążeniu 75 g glukozy - na czczo, po 1 godzinie i po 2 godzinach) jeśli istnieje podejrzenie insulinooporności
- profil lipidowy (cholesterol całkowity, HDL, LDL i trójglicerydy)
- homocysteina - po 40 roku życia - zwłaszcza u panów
- witamina D3 - 25(OH)D3

Zalecenia przed wykonaniem badania analizy składu ciała:

1. Najlepiej jest wykonać pomiar rano na czczo, bądź 3 godziny po posiłku, ponieważ po posiłku wzrasta ilość wody w organizmie.
2. Na 24 godziny przed wizytą zrezygnuj z intensywnego wysiłku fizycznego.
3. Wykonaj pomiar 3 godz. po kąpiel, saunie i czynnościach, które powodują wzmożone pocenie, lub wykonaj pomiar przed tymi czynnościami ponieważ zapewni to jednolity rozkład płynów ustrojowych w ciele.
4. Unikaj spożywania alkoholu w ciągu 24 h przed pomiarem.
5. Skład ciała oraz waga zmieniają się w ciągu dnia, dlatego pomiar powinien być wykonywany każdorazowo o tej samej porze dnia. Osobom, które długo przebywają w pozycji stojącej w ciągu dnia, zalecane jest wykonanie pomiaru w godzinach porannych.
6. Unikaj napojów działających moczopędnie oraz zawierających kofeinę w ciągu, 4 godz. przed pomiarem. Poinformuj nas o przyjmowanych lekach, np. moczopędnych – mogą zmieniać wyniki pomiaru.
7. Ogranicz spożycie dużej ilości płynów do godziny przed badaniem (kilka łyków nie zmieni wyników ale szklanka wody już może to zrobić).
8. Przed pomiarem nie kremuj dłoni i stóp.

9. Nie zaleca się wykonywania pomiaru kobietom w trakcie menstruacji, bowiem pomiar nie będzie adekwatny do rzeczywistości.
10. Zdejmij ciężkie akcesoria, np. klucze z kieszeni, telefon, zegarek

Analizy składu ciała nie mogą wykonywać:

- kobiety w ciąży
- dzieci poniżej 5 roku życia
- osoby ze stymulatorem serca i metalowymi implantami w ciele
- osoby z epilepsją

Jeśli istnieją jakiegokolwiek przeciwwskazania do wykonania analizy składu ciała w oparciu o impedancję bioelektryczną - poinformuj nas o tym !!!

"Poradnia nie gromadzi szczególnych danych osobowych klientów, a jedynie analizuje wyniki podczas wizyty"

Analiza składu ciała jest nieodłącznym elementem kontroli przebiegu dietoterapii. Pozwala ocenić prawidłowość zmian zachodzących w proporcjach składu ciała.