

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO TESTU DOUSTNEGO OBCIĄŻENIA GLUKOZĄ (OGTT)?

- Przez 3 dni przed wykonaniem badań nie należy stosować diet niskokalorycznych i niskowęglowodanowych, ze względu na możliwość następczego pogorszenia wchłaniania węglowodanów, co może wpłynąć na zafałszowanie wyniku.
- Przez 3 dni przed wykonaniem badań należy stosować dietę bogatą w węglowodany (należy jeść więcej pełnoziarnistego pieczywa, kasz, ryżu, owoców, warzyw).
- Przez 3 dni przed wykonaniem testu nie powinno się pić alkoholu, palić papierosów, pić kawy, herbaty i napojów kofeinowych oraz stosować zbędnych leków. W przypadku leków, których stosowanie jest niezbędne, należy skonsultować z lekarzem czy nie zaburzą one wyniku testu.
- Test należy wykonać na czczo, po nocnej przerwie w spożywaniu posiłków. Ostatni posiłek powinien być spożyty nie później niż 8-10 godzin przed badaniem. Nie jemy nic do końca badania.
- Ważne jest żeby test był wykonany rano, ponieważ reakcja na podaną dawkę glukozy różni się w zależności od pory dnia. Zakresy interpretacji testu dostosowane są do godzin porannych.
- Przed badaniem nie należy zasadniczo przyjmować metforminy ani innych leków wpływających na metabolizm glukozy. Należy skonsultować się z lekarzem czy i na jaki okres odstawić metforminę. Niekiedy wymagana jest nawet 7-14 dniowa przerwa w stosowaniu leku.
- Podczas badania nie należy jeść, pić, iść na spacer, pojechać po zakupy, do pracy itp., gdyż może to wpłynąć na zużycie glukozy i zafałszować przebieg testu. Zaleca się oczekiwanie w pozycji siedzącej w punkcie pobrania krwi. Można korzystać z komputera, książki czy telefonu.
- Nie należy wykonywać badania w czasie infekcji, antybiotykoterapii czy ciężkich chorób – wynik mogą ulec zaburzeniu.
- Nie należy wykonywać badania w okresie intensywnych treningów i zawodów sportowych. Na kilka dni przed badaniem należy zminimalizować intensywność treningów, a dzień przed badaniem najlepiej z nich zrezygnować.
- Nie należy rozcieńczać roztworu glukozy cytryną gdyż może zaburzyć wyniki badań. Glukozę rozpuszczoną w wodzie pijemy maksymalnie w ciągu 5 minut (im szybciej tym lepiej).
- Stężenia glukozy ocenia się we krwi żyłnej, nie należy wykonywać badań glukometrem. Glukometr służy do samokontroli, nie jest narzędziem diagnostycznym.
- W przypadku wymiotowania roztworu glukozy badanie jest niediagnostyczne (nieważne) i należy je powtórzyć po czasie ustalonym z lekarzem.

INNE BADANIA, KTÓRE WARTO WYKONAĆ

- profil lipidowy (HDL, LDL, trójglicerydy, cholesterol całkowity)
- CRP (wskaźnik stanu zapalnego; w insulinooporności wynik może być podwyższony)
- stężenie witaminy D3 (czyli 25OHD3), B12, ferrytyna (niedobór niektórych witamin czy mikroelementów może sprzyjać otyłości lub insulinooporności; przy leczeniu metforminą może dojść do niedoboru witaminy B12)
- morfologia krwi
- badanie ogólne moczu
- próby wątrobowe - AspAT, AlAT, GGTP, bilirubina (mogą być nieprawidłowe w stłuszczeniowym zapaleniu wątroby)
- kreatynina (ocena funkcji nerek przed rozpoczęciem leczenia metforminą; uszkodzenie nerek może wykluczać możliwość stosowania metforminy).
- peptyd C
- hemoglobina glikowana
- TSH (nieleczona niedoczynność tarczycy może sprzyjać otyłości i w konsekwencji insulinooporności)
- badania hormonalne dostosowane do współistniejących zaburzeń (np. nieregularnych miesiączek czy nadciśnienia) zgodnie z zaleceniami lekarza

Warto wykonywać okresowe pomiary ciśnienia tętniczego. Za nadciśnienie przyjmuje się trwałe podwyższenie ciśnienia powyżej wartości 140/90 mmHg.

Przygotowała:

Dominika Musiałowska

Małgorzata Słoma www.luxdiet.pl

konsultacja medyczna dr n. med. Maciej Jędrzejowski

Fundacja Insulinooporność – zdrowa dieta i zdrowe życie

W swoich działaniach ma na celu propagowanie edukacji prozdrowotnej na temat insulinooporności, chorób dietozależnych oraz szeroko rozumianego zdrowego stylu życia. Działania realizujemy poprzez aktywność grup wsparcia na Facebooku oraz w innych mediach społecznościowych, organizację konferencji edukacyjnych dla pacjentów, szkoleń dla specjalistów w dziedzinie zdrowia, treningów sportowych oraz współpracę z lekarzami, dietetykami, trenerami sportowymi, psychologami oraz innymi specjalistami. Wspieramy i edukujemy rodziców, dzieci, młode aktywne osoby, osoby planujące ciążę oraz kobiety ciężarne i seniorów. Zakres działań Fundacji stale się poszerza. Po więcej informacji zapraszamy na www.insulinoopornosc.com oraz dominika@insulinoopornosc.com

