



## Badania laboratoryjne dla Pań

rekomendowane w celu dokładniejszej konfiguracji spersonalizowanego suplementu Sundose

### **Wariant A: podstawowy — rekomendowany dla wszystkich Pań:**

1. Aminotransferaza alaninowa - ALT
2. Aminotransferaza asparaginianowa - AST
3. Badanie ogólne moczu
4. Bilirubina całkowita - surowica
5. Cholesterol całkowity
6. Cholesterol HDL
7. Cholesterol LDL
8. Ferrytyna
9. Glukoza na czczo we krwi żyłnej
10. Kreatynina - surowica
11. Kwas moczowy - surowica
12. Morfologia pełna krwi
13. Odczyn Biernackiego - OB - krew
14. Triglicerydy
15. TSH
16. Witamina D 25OH
17. Żelazo w surowicy

### **Wariant B: pośredni (wariant A + poniższe badania) — mile widziany:**

1. fT3
2. fT4
3. Insulina
4. Kortyzol
5. Magnez w surowicy
6. Wapń całkowity w surowicy

### **Wariant C (wariant A + B + poniższe badania) — dla bardzo dociekliwych Pań:**

1. CRP
2. DHEA-s
3. GGTP
4. Potas w surowicy
5. Sód w surowicy

### **Przygotowanie do badania:**

1. Kupić pojemnik na mocz - w aptece
2. Pobrać mocz (instrukcja na drugiej stronie)
3. Na pobranie surowicy należy przyjść na czczo (ostatni posiłek max 12 h przed badaniem)

Po wykonaniu badań, prześlij je na adres: [dietetyk@sundose.io](mailto:dietetyk@sundose.io), a specjaliści Sundose skonfigurują Twój Sundose tak, aby był idealnie dopasowany do stanu Twojego zdrowia

## Instrukcja pobierania moczu

### Przygotowanie:

1. **Dzień** przed należy stosować zwyczajową dietę i przyjmować normalną ilość płynów.
2. Na 12 h przed badaniem unikać intensywnego wysiłku fizycznego.
3. Powstrzymać się od stosunków płciowych na dobę przed badaniem.
4. Przed pobraniem moczu dokładnie umyć ciepłą wodą okolice ujścia cewki moczowej (bez środków myjących i odkażających).

### Uwaga:

Należy unikać pobierania moczu do badania w okresie okołomenstruacyjnym:

1. 2 dni przed miesiączką
2. w trakcie trwania
3. dwa dni po jej zakończeniu

### Pobranie porannej próbki moczu:

1. Mocz należy pobrać do jednorazowego pojemnika (kupionego w aptece).
2. Pobranie powinno odbyć się bezpośrednio po nocnym odpoczynku.
3. Próbkę moczu należy pobrać z pierwszej porannej porcji ze środkowego strumienia (najpierw należy trochę moczu do ubikacji, a potem pobrać próbkę).
4. Pojemnik należy opisać imieniem i nazwiskiem oraz datą urodzenia.