

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO **BADAŃ KRWI?**

Praktyczny przewodnik, który pomaga ograniczyć przypadkowe odchylenia i daje wynikom lepszy kontekst.

NAJWAŻNIEJSZE

Nie istnieje jedno przygotowanie dobre dla każdego zestawu badań. Wymagania zależą od zleconych parametrów i celu badania. Zawsze pierwszeństwo ma instrukcja lekarza lub laboratorium.

TRENING

NAWODNIENIE

LEKI

KONTEKST

DZIEŃ WCZEŚNIEJ NIE KOMBINUJ.

Celem nie jest uzyskanie 'ładnego' wyniku. Celem jest ograniczenie czynników, które mogą utrudnić jego interpretację.

01

Trening

Jeżeli badanie ma pokazać stan spoczynkowy, nie planuj ciężkiego treningu ani meczu bezpośrednio przed pobraniem. Przy CK i enzymach mięśniowych wpływ wysiłku może utrzymywać się dłużej.

02

Nawodnienie

Pij normalnie w ciągu dnia. Nie przychodź odwodniony, ale nie wypijaj też litra wody tuż przed pobraniem, bo nadmierne nawodnienie również zmienia część parametrów.

03

Jedzenie

Jedz zwyczajnie. Nie rób nagłej głodówki, ucztuj ani 'oczyszczania'. Jeśli zlecono badanie na czczo, ustal dokładny czas bez jedzenia z laboratorium lub lekarzem.

04

Alkohol i nowe suplementy

Pomiń alkohol i nie wprowadzaj nowego suplementu dzień przed badaniem. Nie odstawiaj jednak leków ani stałej terapii bez decyzji lekarza.

Dla porównań w czasie: wykonuj kolejne badania w możliwie podobnych warunkach - o podobnej porze, po zbliżonej liczbie dni od meczu i przy podobnym nawodnieniu.

WODA, SPOKÓJ I DOBRY KONTEKST.

Nie każde badanie wymaga bycia na czczo. Jeśli otrzymałeś takie zalecenie, zwykle dozwolona jest czysta woda, ale potwierdź zasady dla swojego zlecenia.

01

WODA

Wypij zwykłą ilość wody. Bez napoju energetycznego, soku i dużej dawki kofeiny przed pobraniem.

02

LEKI

Przyjmij lub odłóż lek tylko zgodnie z instrukcją lekarza. Zabierz listę leków i suplementów wraz z dawkami.

03

INFORMACJE

Zapisz godzinę ostatniego posiłku, ostatni ciężki trening, objawy infekcji, uraz i nietypowe zdarzenia.

04

CZAS

Jeżeli monitorujesz wyniki cyklicznie, wybieraj podobną porę pobrania. Część markerów zmienia się w ciągu doby.

Nie odstawiaj samodzielnie leków, suplementów zaleconych medycznie ani hormonów. Jeśli mogą wpływać na wynik, decyzję o sposobie przygotowania podejmuje osoba prowadząca diagnostykę.

USIĄDŹ. ODDYCHAJ. POWIEDZ.

Nawet pozycja ciała i krótki spacer mogą nieznacznie zmieniać stężenie hemoglobiny i hematokryt. Spokojne siedzenie przed pobraniem poprawia powtarzalność warunków.

01

Odpocznij

Przed wkluciem usiądź spokojnie przez około 10-15 minut. Nie wbiegaj do punktu pobrań prosto z autobusu lub treningu.

02

Powiedz o wysiłku

Podaj, kiedy odbył się ostatni ciężki trening lub mecz. To ważne m.in. dla CK, AST, ALT, kreatyniny, CRP i części parametrów morfologii.

03

Powiedz o zdrowiu

Zgłoś infekcję, gorączkę, uraz, krwawienie, miesiączkę, pobyt na wysokości oraz leki i suplementy mogące mieć znaczenie.

04

Nie interpretuj przy fotelu

Pojedyncza wartość poza zakresem nie jest diagnozą. Wynik ocenia się razem z objawami, historią, treningiem i pozostałymi markerami.

Po pobraniu dociśnij miejsce wklucia zgodnie z instrukcją personelu. Jeśli byłeś na czczo, zaplanuj wodę i zwykły posiłek po badaniu.

WYNIK BEZ KONTEKSTU MOŻE MYLIĆ.

Intensywny wysiłek może przejściowo zmieniać wiele parametrów. W badaniach obserwowano m.in. wzrost CK, AST, ALT, LDH, kreatyniny, mocznika, leukocytów i części markerów zapalnych.

01

CIEŻKI TRENING

CK, AST, ALT, LDH, kreatynina, leukocyty i CRP mogą odbiegać od typowego poziomu spoczynkowego.

02

ODWODNIENIE

Zmiana objętości osocza może wpływać na stężenia wielu składników, w tym hemoglobiny i hematokrytu.

03

INFEKCJA LUB URAZ

Stan zapalny zmienia m.in. CRP i może utrudniać ocenę ferrytyny jako magazynu żelaza.

04

PORA DNIA

Niektóre hormony i metabolity wykazują rytm dobowy, dlatego porównania wymagają podobnych warunków.

05

LEKI I SUPLEMENTY

Mogą zmieniać wynik lub jego interpretację. Sama informacja o dawce i czasie przyjęcia ma znaczenie.

Jeśli wynik jest bardzo nieprawidłowy lub masz niepokojące objawy, nie zakładaj automatycznie, że to 'tylko trening'. Skontaktuj się z lekarzem.

SPRAWDŹ I IDŹ SPOKOJNIE.

- ☐ Znam zalecenia lekarza lub laboratorium dotyczące bycia na czczo.
- ☐ Nie wykonałem ciężkiego treningu tuż przed badaniem, jeśli celem jest wynik spoczynkowy.
- ☐ Jestem normalnie nawodniony i piję zwykłą wodę.
- ☐ Nie odstawiłem leków ani terapii bez zgody lekarza.
- ☐ Mam listę leków, suplementów i ich dawek.
- ☐ Znam datę i godzinę ostatniego ciężkiego treningu lub meczu.
- ☐ Zgłoszę infekcję, uraz, gorączkę, krwawienie lub inne ważne objawy.
- ☐ Przed pobraniem usiądę spokojnie na 10-15 minut.

CHCESZ ZROZUMIEĆ WYNIKI?

Podczas konsultacji przeanalizuję wyniki w kontekście żywienia, treningu, regeneracji i Twojego celu. Jeżeli

[NUTRIGRIND.PL/#REZERWACJA](https://nutrigrind.pl/#rezerwacja)

ŹRÓDŁA

EFLM-COLABIOCLI recommendation for venous blood sampling (PMID: 30004902). Pedlar i wsp., blood biomarker profiling in high-performance sport (PMID: 31691931). Pettersson i wsp., muscular exercise and liver tests (PMID: 17764474). Astolfi i wsp., body position before sampling (PMID: 31821749).