

PAKIET BADAŃ DLA WEGAN I WEGETARIAN



CZY WIESZ, ŻE:

Pomimo najstaranniejszego planowania menu zastanawiasz się, czy dieta wegańska lub wegetariańska Ci służy? Nie jesteś pewien, czy z pokarmem dostarczasz sobie wszystkich niezbędnych składników odżywczych i czy są one odpowiednio wchłaniane? Rozważasz suplementację? Wyniki badań zawartych w Pakiecie dla Wegan i Wegetarian pomogą wykryć niedobory białka, witamin czy mikroelementów, często zanim jeszcze pojawią się ich objawy.

PAKIET BADAŃ DLA WEGAN I WEGETARIAN

PAKIET ZAWIERA BADANIA:

Morfologia krwi (pełna)

Całościowa analiza wszystkich rodzajów komórek krwi (czerwonych, białych i płytek). Badanie służące do ogólnej oceny stanu zdrowia i stanowiące podstawę rozpoznania wielu chorób, spośród których dla wegan i wegetarian najistotniejsza może być anemia.

Żelazo Ferrytyna

Poziom żelaza we krwi osób na diecie bezmięsnej może być obniżony na skutek gorszej jego przyswajalności z pokarmów roślinnych. Sygnałem rozwijającego się niedoboru żelaza może być obniżone stężenie ferrytyny, skutkiem natomiast – anemia syderopeniczna.

Witamina B12 Homocysteina

Niedobór witaminy B12 często występuje u wegan i wegetarian, może też wskazywać na choroby przewodu pokarmowego. Obniżone stężenie witaminy B12 doprowadzić może do rozwoju anemii megaloblastycznej i zaburzeń neurologicznych. Pośrednio o niedoborze tej witaminy świadczyć może podwyższony poziom homocysteiny, który jest też łączony ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych.

Białko całkowite Albumina

Ocena poziomu białka całkowitego i albuminy pozwala wykryć ewentualne niedobory białka w diecie. Obniżone ich poziomy wynikać też mogą m.in. z chorób wątroby (która wytwarza potrzebne organizmowi białka z dostarczonych aminokwasów) lub nerek (których uszkodzenie powoduje nadmierną utratę białka z moczem).



Glukoza	Podstawowe badanie w rozpoznawaniu cukrzycy.
Elektrolyty (Na, K)	Rozpoznawanie zaburzeń równowagi wodno-elektrolitowej występujących m.in. w chorobach nerek lub w odwodnieniu organizmu. Nieprawidłowy poziom elektrolitów może powodować zaburzenia rytmu serca.
Witamina D metabolit 25(OH)	Niedobory tej witaminy są powszechne, nie tylko u wegan i wegetarian. Witamina D jest niezbędna dla zachowania zdrowych kości, prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, wpływa też na samopoczucie.
Wapń całkowity	Obniżony poziom wapnia może prowadzić do zmniejszenia gęstości mineralnej kości. W związku z tym, że najlepiej przyswajalny jest wapń z mleka i jego przetworów, a wchłanianie wapnia z pokarmów roślinnych jest utrudnione, na niedobory tego pierwiastka szczególnie narażeni są weganie.

Badania laboratoryjne są tylko jednym z elementów oceny stanu zdrowia i ich wyniki powinny być interpretowane w kontekście stanu klinicznego pacjenta oraz wyników badań obrazowych.