

WELES MASTER FIT

Медицинские рекомендации

Что желательно проверить перед началом диеты и изменения режима питания

Перед началом диеты важно провести несколько анализов и проверить состояние здоровья, чтобы убедиться, что выбранный режим питания будет безопасным и эффективным для вас. Вот список анализов, которые обычно рекомендуются перед началом диеты:

1. Общий анализ крови (ОАК)

Это базовый анализ, который помогает определить наличие воспалений, анемии или других заболеваний. Он включает в себя показатели, такие как:

- Уровень гемоглобина;
- Количество эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов;
- СОЭ (скорость оседания эритроцитов).

2. Биохимический анализ крови

Этот анализ предоставляет более подробную информацию о состоянии внутренних органов:

- Уровень глюкозы в крови;
- Печеночные ферменты (АЛТ, АСТ);
- Холестерин (в том числе общий, ЛПНП и ЛПВП);
- Триглицериды;
- Креатинин и мочевины (для оценки функции почек);
- Белки (альбумин и общий белок).

3. Гормоны

Некоторые гормоны могут влиять на обмен веществ, аппетит и способность к похудению. Рекомендуется сдать:

- Гормоны щитовидной железы (ТТГ, Т3, Т4) — для оценки работы щитовидной железы, которая играет ключевую роль в метаболизме;
- Инсулин — для определения чувствительности к инсулину и выявления возможного риска развития диабета 2 типа;
- Кортизол — уровень стресса и его влияние на вес.

4. Тест на уровень витаминов и минералов

Недостаток витаминов и минералов может затруднить процесс похудения или привести к проблемам со здоровьем. Обычно проверяются:

- Витамины группы В (В12, фолиевая кислота, В9);
- Витамин D;

- Магний;
- Кальций;
- Железо.

5. Уровень сахара в крови

Важно проверить уровень глюкозы, чтобы исключить сахарный диабет или преддиабетическое состояние, а также оценить риск развития метаболического синдрома.

6. Липидный профиль

Для оценки состояния сосудов и риска сердечно-сосудистых заболеваний важно проверить:

- Общий холестерин;
- ЛПНП (плохой холестерин);
- ЛПВП (хороший холестерин);
- Триглицериды.

7. ЭКГ (Электрокардиограмма)

Особенно если у вас есть проблемы с сердечно-сосудистой системой или вы планируете начинать интенсивные физические нагрузки, стоит сделать ЭКГ, чтобы исключить возможные проблемы с сердцем.

8. Тест на функцию почек

Проверка функции почек включает в себя определение уровня креатинина и мочевины в крови, а также анализ мочи. Это поможет выявить возможные проблемы с почками.

9. Антропометрические измерения

Хотя это не анализ крови, важно контролировать свою физическую форму. Вам следует измерить:

- Рост и вес;
- Объемы тела (талия, бедра, грудь и т. д.);
- Индекс массы тела (ИМТ).

10. Анализ на микрофлору кишечника (по показаниям)

Иногда дисбаланс микрофлоры может влиять на обмен веществ и процессы похудения, поэтому по показаниям можно сдать анализ на дисбиоз или проверить наличие патогенных бактерий.

11. Анализ на аллергии (по показаниям)

Если у вас есть подозрения на пищевую аллергию или непереносимость определенных продуктов, стоит пройти тесты на аллергию.

12. УЗИ органов (по показаниям)

Если у вас есть проблемы с пищеварением, обменом веществ или хронические заболевания (например, заболевания печени или почек), ультразвуковое исследование может быть

полезным для выявления скрытых проблем.

Рекомендации:

- Проконсультируйтесь с врачом перед началом диеты, чтобы оценить риски и выбрать подходящий план питания;
- Если у вас есть хронические заболевания (например, диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы или заболевания печени), важно следить за уровнем этих заболеваний при изменении питания;
- Обязательно следите за состоянием здоровья и проводите регулярные медицинские осмотры во время диеты.

Таким образом, эти анализы помогут вам оценить общий уровень здоровья и подготовиться к изменению режима питания безопасно для организма.