

Αρχίζω διατροφή: Ποιες εξετάσεις να κάνω;

2011-05-11 18:56:56

Οι περισσότεροι κλείνουν ραντεβού με τον διαιτολόγο, προκειμένου να χάσουν τα περιττά τους κιλά σκεπτόμενοι μόνο την εξωτερική ομορφιά, ακόμη και την ψυχολογία τους, ξεχνώντας ότι τα περιττά κιλά πρέπει να τα συνδέουμε και με την γενικότερη κατάσταση της υγείας μας.

Ο διαιτολόγος στα πλαίσια της διατροφικής αξιολόγησης, στην πρώτη σας συνάντηση θα ζητήσει να δει εξετάσεις. Οι εξετάσεις θα αποκαλύψουν τυχόν **διατροφικές ελλείψεις** ή ασθένειες σχετιζόμενες με τη διατροφή και θα καθορίσουν το διατροφικό πλάνο, προκειμένου να χάσετε βάρος αποτελεσματικά, διορθώνοντας ταυτόχρονα τυχόν ελλείψεις σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία .

Πολλοί παράγοντες όπως η **λήψη φαρμάκων**, τα **χρόνια νοσήματα**, ένα **κοινό κρυολόγημα** τη στιγμή που κάνετε τις εξετάσεις μπορεί να επηρεάσουν τις τιμές. Ακόμη και η ώρα της ημέρας που θα κάνετε τις εξετάσεις παίζει ρόλο για κάποιες εξετάσεις, όπως για παράδειγμα για τα επίπεδα του σιδήρου τα οποία μεταβάλλονται στη διάρκεια της ημέρας και παρουσιάζονται χαμηλότερα τις απογευματινές ώρες. Οι εξετάσεις πρέπει να γίνονται πρωί μετά από 12ωρη νηστεία.

***Έλεγχος αναιμίας:** Γενική αίματος, σίδηρος, φερριτίνη, B12, φυλλικό

***Έλεγχος θυρεοειδούς:** περιλαμβάνει τις ορμόνες T3 , T4, TSH, FT3, FT4 και τα αντισώματα TPO και Tg. Τελευταία δεδομένα δείχνουν ότι οι εξετάσεις TSH και FT4 αρκούν για να αποκαλύψουν τυχόν προβλήματα στον θυρεοειδή αδένα. Ο θυρεοειδής αδένας και οι ορμόνες που παράγει παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στον μεταβολισμό, γι' αυτό κρίνεται αναγκαίο να έχει «ρυθμιστεί» ο θυρεοειδής σας πριν ξεκινήσετε πρόγραμμα απώλειας βάρους.

* **Μεταβολικό προφίλ:** Συνιστά ομάδα εξετάσεων που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση διαφόρων λειτουργιών του οργανισμού, όπως η νεφρική λειτουργία και η ηπατική λειτουργία. Περιλαμβάνει τις εξετάσεις γλυκόζη, ουρία κρεατινίνη, κάλιο, νάτριο, τρανσαμινάσες, ασβέστιο, φώσφορο.

* **Λιπιδαιμικό προφίλ**

- ο Χοληστερόλη, γνωστή και ως χοληστερίνη
- ο Τριγλυκερίδια
- ο HDL (Κακή χοληστερόλη)
- ο LDL (Καλή Χοληστερόλη)

Αυξημένα λιπίδια στο αίμα σχετίζονται με εμφάνιση αθηροσκλήρωσης η οποία προκαλεί καρδιαγγειακά νοσήματα. Εάν έχετε αυξημένα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα θα πρέπει να ακολουθήσετε δίαιτα χαμηλή σε «βλαβερά» λιπαρά. Σε ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους βασισμένο στη μεσογειακή διατροφή τα «βλαβερά» ζωικά λιπαρά είναι έτσι κι αλλιώς περιορισμένα.

Εάν λοιπόν είστε αποφασισμένοι να χάσετε βάρος θα ήτανε καλό να κάνετε εξετάσεις αίματος πριν, αλλά και μετά την απώλεια. Εάν έχετε ακολουθήσει διατροφή με βάση το μεσογειακό πρότυπο, τα οφέλη στην υγεία σας θα γίνουν άμεσα ορατά και από τις εξετάσεις σας.

Γράφει η **Κατερίνα Φαντούση**, Κλινική Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Πηγή: www.mednutrition.gr