

Przygotowanie do testu obciążenia glukozą (OGTT)

1. Na kilka dni przed badaniem:

- 3 dni przed testem: stosuj normalną dietę, bogatą w węglowodany (co najmniej 150 g dziennie).
Przykłady: pieczywo, makarony, owoce, ziemniaki.
- Unikaj nagłego ograniczania kalorii lub eliminowania węglowodanów.
- Nie wykonuj intensywnych ćwiczeń fizycznych dzień przed testem.

2. Na czczo przed badaniem:

- Post 8–12 godzin przed badaniem (nie wolno jeść ani pić nic oprócz wody).
- Rano NIE WOLNO:
 - pić kawy ani herbaty,
 - żuć gumy,
 - palić papierosów,
 - zażywać leków bez konsultacji z lekarzem.

3. Przebieg badania:

1. Pobranie krwi na czczo – oznaczenie poziomu glukozy.
2. Wypicie roztworu 75 g glukozy (rozpuszczone w ~250–300 ml wody).
3. Ponowne pobrania krwi – zazwyczaj po 120 minutach, czasem też po 60 minutach (szczególnie w diagnostyce cukrzycy ciążowej).

4. W trakcie testu:

- Nie wolno jeść, pić (oprócz wody), chodzić, ćwiczyć ani opuszczać placówki.
- Pozostań w spoczynku – wysiłek może zakłócić wynik.

Na badanie można zgłosić się od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-09.00