Karta informacyjna badania laboratoryjnego

Nazwa badania: Badanie krzywa cukrowa (OGTT)

Opis badania: Prawidłowa gospodarka węglowodanowa to fundament zdrowia, a jej zaburzenia mogą latami rozwijać się w ukryciu. Jednym z najskuteczniejszych narzędzi diagnostycznych jest krzywa cukrowa, która pozwala wykryć problemy metaboliczne na etapie, gdy są one jeszcze w pełni odwracalne.

Czym jest krzywa cukrowa

Krzywa cukrowa, znana w medycynie jako doustny test tolerancji glukozy (OGTT) to jedno z najważniejszych badań diagnostycznych. W praktyce klinicznej badania krzywej cukrowej uznaje się za „złoty standard" – dzięki nim możliwe jest wczesne wykrycie takich schorzeń jak cukrzyca typu 2, stan przedcukrzycowy czy cukrzyca ciążowa

Jak się przygotować do badania

Prawidłowe przygotowanie do doustnego testu obciążenia glukozą (OGTT) jest kluczowe. Nawet drobne odstępstwa mogą sprawić, że wynik krzywej cukrowej będzie zafałszowany, co prowadzi do błędnej diagnozy i niepotrzebnego stresu.

Dieta i styl życia przed testem

Wbrew obiegowej opinii, przed badaniem nie wolno "trzymać diety" bardziej restrykcyjnie niż zwykle.

Przez minimum 3 dni przed testem Twoja dieta powinna być normalna, dostarczająca co najmniej 150 g węglowodanów dziennie. Nagłe odstawienie cukrów przed badaniem może paradoksalnie pogorszyć tolerancję glukozy i zaburzyć wydzielanie insuliny. Kolacja w dniu poprzedzającym badanie powinna być lekka, ale zawierać węglowodany (ok. 50 g).

Kluczowe zasady w dniu badania

Aby badania krzywej cukrowej przebiegły prawidłowo, pamiętaj:

1. **Bądź na czczo:** Zachowaj 12 godzin przerwy od jedzenia. Dozwolona jest jedynie woda niegazowana w niewielkich ilościach.
2. **Odstaw używki:** Rano przed badaniem nie pal papierosów i nie pij kawy ani mocnej herbaty Kofeina i nikotyna wpływają na stężenie glukozy we krwi. Na 3-4 dni przed badaniem odstaw alkohol,
3. **Unikaj wysiłku:** Intensywny trening dzień wcześniej lub szybki marsz do laboratorium mogą zmienić wrażliwość tkanek na insulinę.

Krok 1: Pobranie na czczo (Punkt 0)
Wszystko zaczyna się rano. Zanim wypijesz glukozę, zostanie pobrana krew żylną, aby sprawdzić Twój wyjściowy poziom cukru we krwi. To kluczowy moment – jeśli glukoza na czczo jest zbyt wysoka, badanie może zostać przerwane .

Krok 2: Wypicie glukozy
Po pierwszym pobraniu otrzymasz roztwór 75 g bezwodnej glukozy rozpuszczonej w szklance wody (ok. 250–300 ml). Masz 5 minut na wypicie całości.

Krok 3: Cierpliwe czekanie (Zasada "Zero Ruchu")
To najważniejszy etap dla pacjenta. Standardowo badania krzywej cukrowej trwają 2 godziny. Przez ten czas musisz pozostać w pozycji siedzącej w poczekalni.
Nie wolno spacerować, wychodzić do sklepu ani palić papierosów. Każdy wysiłek fizyczny sprawia, że mięśnie zużywają glukozę, co fałszuje wynik krzywej cukrowej, czyniąc go niższym niż w rzeczywistości.

Krok 4: Kolejne pobrania krwi
Badanie cukru we krwi wykonuje się w określonych odstępach czasu. Harmonogram zależy od celu badania i zaleceń lekarza:
Podstawowa diagnostyka: Krew pobiera się na czczo oraz po 120 minutach. Jeżeli lekarz prowadzący zadecyduje pobranie odbędzie się na czczo po 60 i 120 minutach

W jakich godzinach zrobić krzywą cukrową?
Zaleca się, aby na **badania krzywej cukrowej** zgłosić się w godzinach porannych (między 7:00 a 9:00). Jest to podyktowane naturalnym rytmem dobowym hormonów wpływających na poziom cukru.

Podsumowanie
Czy do krzywej cukrowej trzeba być na czczo?
Tak, to absolutny wymóg. Należy pozostać bez jedzenia przez 8–12 godzin przed testem. Można pić jedynie niewielkie ilości czystej wody.
Czego nie wolno przed krzywą cukrową?
Na 24 godziny przed testem nie pij alkoholu i unikaj intensywnej aktywności fizycznej. W dniu badania nie pal papierosów i nie pij kawy – nikotyna i kofeina mogą podnieść glikemię.
Czy po wypiciu glukozy można chodzić?
Zdecydowanie nie. Przez 2 godziny trwania testu musisz siedzieć w poczekalni. Ruch fizyczny sprawia, że mięśnie spalają podaną glukozę, co może dać fałszywie prawidłowy wynik u osoby chorej.