**DOUSTNY TEST OBCIĄŻENIA GLUKOZĄ (OGTT)?**

**ZALECENIA OGÓLNE:**

* nie wykonujemy badania w czasie infekcji czy antybiotykoterapii – wyniki mogą ulec zaburzeniu,
* nie wykonujemy badania w okresie intensywnych treningów i zawodów sportowych. Na kilka dni przed badaniem należy zminimalizować intensywność treningów, a dzień przed badaniem najlepiej z nich zrezygnować,
* zgłaszamy lekarzowi przyjmowane leki – zwłaszcza wpływające na poziom glukozy (np. leki sterydowe, leki moczopędne),
* Metformina – należy skonsultować z lekarzem czy powinna być odstawiona i na jaki okres. Niekiedy trzeba ją odstawić nawet na 7-14 dni.

**PRZED BADANIEM – 3 dni:**

* NIE stosujemy restrykcyjnych diet: niskokalorycznych lub niskowęglowodanowych – mogą wpływać na pogorszenie wchłaniania węglowodanów i zafałszowanie wyników.
* NIE odstawiamy węglowodanów – dobowe spożycie węglowodanów 3-4 dni przed badaniem powinno wynosić co najmniej 150g – ale nie w postaci cukrów prostych – jemy pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż, owoce, warzywa.
* NIE pijemy alkoholu, kawy, herbaty i innych napojów kofeinowych.
* NIE palimy papierosów.

**W DNIU BADANIA:**

* Ostatni posiłek zjadamy co najmniej 8 godzin przed pobraniem.
* Badanie przeprowadzamy rano – tolerancja glukozy zmniejsza się po południu i wieczorem na skutek zmniejszonej wrażliwości tkanek
na insulinę i mniejszej reaktywności komórek β trzustki na glukozę.
* Po obciążeniu glukozą i w przerwie pomiędzy pobraniami pozostajemy w spoczynku, nie zjadamy żadnych pokarmów, nie pijemy płynów, nie palimy papierosów, nie przyjmujemy leków, nie wychodzimy z laboratorium w celu załatwienia zaległych spraw.

**PROCEDURA WYKONANIA TESTU**

W pierwszej kolejności pobiera się krew od pacjenta na czczo i oznacza się glukozę na czczo w osoczu.

* Pacjent wypija w ciągu 5 minut 250–300 ml wody, w której rozpuszczono odpowiednią dawkę glukozy w stosunku do masy ciała. Osoby dorosłe oraz kobiety w ciąży wykonują test, przyjmując roztwór zawierający 75 g glukozy, natomiast w przypadku dzieci jej ilość ustalana jest na podstawie masy ciała (1,75 g na każdy kilogram masy ciała, jednak nie więcej niż 75 gramów).
* Pacjent czeka 2 godziny w pozycji siedzącej na kolejne pobranie krwi żylnej i oznaczenie poziomu glukozy. W tym czasie musi zrezygnować z palenia tytoniu i spożywania dodatkowych posiłków czy płynów.
* U niektórych osób, jak np. u kobiet ciężarnych, schemat przeprowadzenia badania obejmuje wykonanie kontroli poziomu glukozy we krwi również po upływie godziny od momentu wypicia przygotowanego roztworu. W określonych przypadkach test wydłuża się i glikemię oznacza się po 3, a nawet po 4 godzinach (co pozwala na wykrycie hipoglikemii reaktywnej).