

Navedene analize je potrebno uraditi u sertifikovanoj laboratoriji nakon posta. To znači da dan pre vadjenja krvi uzmete lakši obrok do 19h (Izbegavajte masnu hranu, slatkiše, grickalice, energetska pića, alkohol I sokove). Nakon 12 sati I više dajte uzorak krvi na analizu, a do tada ne konzumirajte hranu I piće, osim vode I to u umerenim količinama (po par gutljaja u razmacima od minimum pola sata i ne više od 4 dcl vode ukupno). Uzimanje uzorka krvi (na prazan stomak) se obavlja u periodu od 7-9h ujutru, nakon 12 sati gladovanja tj. 12 sati od poslednjeg obroka.

Odredjene analize mogu imati poseban režim uzorkovanja, u slučaju da su potrebne, biće vam naglašeno.

1. **Biohemijske analize (samostalno ili oba partnera):**

Sledeće analize ne treba da su starije od 60 dana.

Krvna slika	Insulin natašte	Glutation redukovani CoQ10, Zonulin LPS antitela Omega 3 indeks su analize od velikog značaja kod detektovanja hronične inflamacije (upale) – o ovome možemo razgovarati ukoliko ne želite ili niste u prilici da uradite na samom početku. Neka stanja ne zahtevaju ove analize.
Senzitivni CRP	Homa index	
GGT	HbA1c	
ALP	Gvoždje	
Transaminaze	TIBC	
Kreatin kinaza	UIBC	
Laktat dehidrogenaza	Feritin	
Bilirubin	Elektroliti	
Urea	Vitamin D	
Kreatinin	Folati (folna kiselina)	
Mokraćna kiselina	Magnezijum	
Lipidni status	Cink	
Ukupni proteini	Kalcijum	
Albumin	Vitamin B12	
Glukoza natašte	Homocistein	

OGTT test sa 75g glukoze (i 300ml vode) – test je potrebno uraditi ukoliko postoji sumnja na insulinsku rezistenciju, metabolički sindrom, PCOS, imate dugačke cikluse, sumnjate na izostanak ovulacije ili znate da nemate redovnu ovulaciju.

Test se radi nakon 12 sati gladovanja - uzima se uzorak krvi natašte (glukoza I insulin se uporedo određuju). Zatim se uzorak krvi uzima na 30, 60, 90 I 120 minuta. Za to vreme ste u stanju mirovanja (sedite u laboratoriji/na klinici), imate mogućnost pijenja vode ali samo u gutljajima.

3 dana pre testa unosite uobičajenu količinu ugljenih hidrata, ukoliko imate hroničnu terapiju naglasite mi, izbegavajte intenzivnu fizičku aktivnost dan pre testa I ne konzumirajte alkohol I cigarete minimum 10h sati pre testa.

Ukoliko ne želite raditi OGTT test ili niste sigurni da li je potrebno, konsultujte me. Rezultat OGTT testa je pouzdan prikaz reakcije tela na glukozu, ali u pojedinim slučajevima postoji I alternativni način testiranja.

2. Analiza hormona I sperme (optimalno da nisu stariji od 3 meseca, prihvatljivo do 6 meseci ukoliko ne postoji novonastalo stanje).

Ove analize radite ukoliko vam je naglašeno da je potrebno. Ako ste pod nadzorom ginekologa/endokrinologa/urologa moguće da ih već imate. Konsultujte me ukoliko ste u nedoumici.

Žene, potrebno je da imate obradu od strane ginekologa/endokrinologa. Ukoliko dolazite na ličnu inicijativu - 2. Ili 3. dana menstrualnog krvarenja (1. danom krvarenja se smatra dan kada se pojavi jasna crvena krv) iz krvi uraditi sledeće analize:

FSH	TSH
LH	T3
Estradiol	T4
Testosteron	fT4
SHBG	AntiTPO at
AMH	Anti Tg At
Prolaktin	DHEA

Progesteron – Određuje se na polovini lutealne faze. To znači da je potrebno znati kada je ovulacija I koliko traje lutealna faza.

Ukoliko vaš ciklus traje 30 dana, a ovulacija vam je recimo 16. Dana (ne mora biti tada, ovo je primer), vaša lutealna faza traje 14 dana. Na polovini lutealne faze je potrebno odrediti progesterone ($16 + 7 = 23$), dakle 23. dana. Ukoliko niste sigurni u ovo, konsultujte ginekologa ili mene kako bismo definisali dan za analizu.

*Određeni znaci, simptomi ili dijagnoze mogu zahtevati dodatne analize (analiza masnih kiselina, kalprotektin, Inhibin A, Inhibin B, Estron, 17 hidroksiprogesteron, 17OHprogesteron,) I posetu nadležnog specijaliste.

***Muškarci**

Ukoliko je reč o optimizaciji fertiliteta, potrebno je imati biohemijske analize I obradu od strane urologa, a ukoliko dolazite na ličnu inicijativu, pored biohemijskih analiza, uradite I analizu sperme tj spermogram. Ukoliko već imate spermogram I nije zadovoljavajuć, dugo ne dolazi do ostvarivanja trudnoće kod vaše partnerke – uradite DNK fragmentaciju sperme.

Pre davanja uzorka je obavezna apstinencija od seksualnih odnosa I masturbacije 2-4 dana. Konsultujte laboratoriju za detalje davanja uzorka.

Naglašavam da je primarno izlečiti akutna stanja (ukoliko postoje) ili staviti pod kontrolu hronična stanja (ukoliko postoje). Ako sumnjate ili znate da imate određen zdravstveni problem, potrebna je saradnja sa nadležnim specijalistom. Nakon detaljno uzete anamneze I popunjavanja upitnika, moguća je dopuna analiza.