

# Doustny test obciążenia glukozą (OGTT 75g)

## Informacje dla Pacjenta

### Jak przygotować się do badania?

Na 3 dni przed badaniem:

- Nie zmieniaj swojej diety. Jedz normalnie, nie ograniczaj węglowodanów (pieczywa, ziemniaków, makaronu, ryżu, kaszy, owoców).
- Zachowaj zwykłą aktywność fizyczną (unikaj nadmiernego wysiłku).

W dniu poprzedzającym badanie:

- Ostatni posiłek zjedz 8–12 godzin przed badaniem.
- Noc powinna być spokojna i przespana.
- Unikaj stresu.

W dniu badania:

- Zgłoś się na czczo (nie jedz, nie pij)– ostatni posiłek zjedz 8-12 godzin przed badaniem.
- Nie żuj gumy, nie jedz cukierków odświeżających oddech.
- Nie pal papierosów.
- W dniu badania warto wypić szklankę wody. Dobre nawodnienie organizmu ułatwia pobranie krwi i może sprawić, że badanie będzie bardziej komfortowe.

### Jak przebiega badanie?

1. Po przyjeździe do placówki odpocznij około 30 minut.
2. Najpierw zostanie pobrana krew na czczo.
3. Następnie otrzymasz do wypicia roztwór:
  - 75 g glukozy rozpuszczone w 250–300 ml wody,
  - płyn należy wypić w ciągu 5 minut (możliwe są nudności).
4. Po wypiciu roztworu:
  - pozostań w placówce,
  - siedź spokojnie,
  - nie spaceruj, nie wykonuj wysiłku fizycznego,
  - unikaj stresu (np. intensywnych rozmów telefonicznych),
  - **nie jedz, nie pij i nie pal papierosów** przez cały czas trwania testu.
5. Standardowo kolejne pobranie krwi następuje **po 2 godzinach** od wypicia roztworu. Lekarz może dodatkowo zlecić pobranie po 1 godzinie.
6. **Jeśli w trakcie badania wystąpią: osłabienie, drżenie rąk, kołatanie serca, poty, należy natychmiast poinformować personel medyczny.**

### Po badaniu:

Zaleca się zjedzenie posiłku (np. kanapki) przed opuszczeniem placówki.