

Dzień dobry!

Jestem dyplomowaną dietetyczką i trenerką personalną. Specjalizuję się w dietetyce hormonalnej i metabolicznej. Moją misją jest edukacja o chorobach/zdrowiu i poprawa (spersonalizowanego) statusu well-being.



O AUTORCE

Ukończyłam studia licencjackie i magisterskie na kierunku dietetyka w SGGW w Warszawie, a obecnie kontynuuję naukę na poziomie doktoranckim w Szkole Doktorskiej.

W 2026/2027 roku planuję uzyskać tytuł doktora nauk o zdrowiu.

Moje podejście łączy wiedzę z zakresu dietoterapii, psychodietetyki oraz treningu siłowego, co pozwala na kompleksowe wsparcie osób zmagających się z zaburzeniami hormonalnymi, takimi jak PCOS, endometrioza, insulinooporność czy problemy z tarczycą. oraz metabolicznymi jak nadwaga/otyłość, cukrzyca, zaburzenia lipidowe, nadciśnienie tętnicze, osteoporoza, zespół metaboliczny.

Zdobyłam liczne wyróżnienia naukowe, w tym stypendia Prezesa Rady Ministrów oraz nagrody na konferencjach naukowych za badania własne, a także zostałam Mistrzynią Polski Fit Model w 2020 i Wice, mistrzynią w 2021 roku.

Katarzyna Łożyńska

SPIS TREŚCI

Wstęp

1.1. Co to jest ferrytyna?.....	8
1.2. Dlaczego ferrytyna jest ważna dla naszego zdrowia?.....	9
1.3. Cel tego poradnika.....	11

Ferrytyna – czym jest?

2.1. Definicja ferrytyny.....	12
2.2. Rola ferrytyny w organizmie.....	13
2.3. Jak ferrytyna wpływa na naszą zdrowotność?.....	14

Dla kogo ferrytyna jest szczególnie ważna?

3.1. Osoby z niedoborem żelaza.....	15
3.2. Badania: Helicobacter, pasożyty, grzyby, kalprotektyna w kale.....	16
3.3. Poradnik i dieta na Helicobacter.....	17
3.4. Poradnik i dieta na pasożyty.....	19
3.5. Badania ogólne z krwi.....	23
3.6. Poradnik i dieta na endometriozę.....	25
3.7. Choroby i sportowcy.....	27
3.8. Kobiety w ciąży i karmiące.....	29
3.9. Osoby starsze.....	30

Jak mierzymy poziom ferrytyny?

4.1. Testy laboratoryjne: Badanie poziomu ferrytyny.....	32
4.2. Interpretacja wyników badań.....	32

Leczenie i diagnostyka: Jak podejść do zaburzeń ferrytyny?

5.1. Leczenie niedoboru ferrytyny.....	33
5.2. Leczenie nadmiaru ferrytyny.....	36

Żywnienie i dieta wspomagająca zdrowy poziom ferrytyny

6.1. Białko w diecie.....	39
6.2. Żelazo w diecie.....	42
6.3. Czynniki wpływające na wchłanianie żelaza.....	45
6.4. Ppotrawy dobrze i źle zbilansowane.....	47
6.5. Praktyczne porady dot. diety bogatej w żelazo	49

SPIS TREŚCI

Monitoring

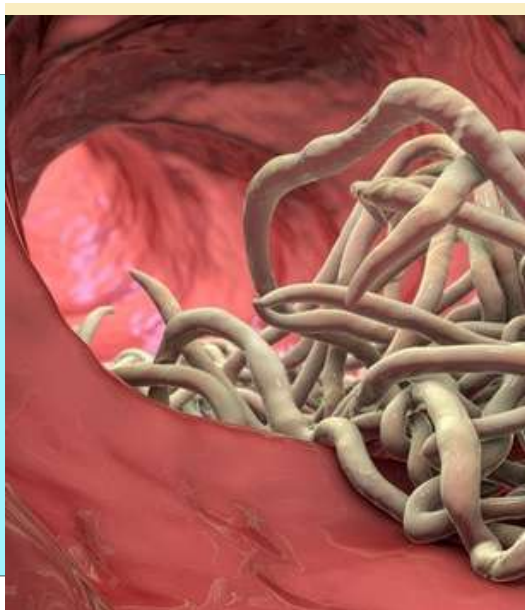
7.1. Jak często badać?.....	51
7.2. Co dokładnie badać?.....	52
7.3. Dlaczego nie badać wolnego żelaza we krwi?.....	53

Suplementy

8.1. Preparaty żelaza.....	54
8.2. Formy żelaza i leki doustne.....	55
8.3. Analiza leków na receptę i OTC.....	56
8.4. Leki vs suplementy.....	57
8.5. Analiza suplementów żelaza.....	57
8.6. Suplementy okalające.....	59
8.7. Żywność funkcjonalna.....	60
8.8. Schemat suplementacji.....	63

Podsumowanie.....	64
--------------------------	-----------

Od 30-tu lat wykonują badania parazytologiczne kału (pasożytów). Podchodzą w sposób kompleksowy - testy immunoenzymatyczne, chromatograficzne, sedimentację z zagęszczaniem, preparatykę na obecność jaj i dorosłych postaci pasożytów bytujących w przewodzie pokarmowym.



KASIAŁ

Z kodem rabatowym 'KASIAŁ' otrzymasz zniżkę -10% na wszystkie wysyłkowe badania (online) na stronie <https://www.al-medlab.com>

[pasożyty](#) [grzyby](#) [kalprotektyna](#) [Helicobacter](#) [Resztki pokarmowe](#)

Pasożyty

Zakażenia pasożytnicze, obok infekcji bakteryjnych i zatruc należą do najczęstszych przyczyn dolegliwości żołądkowo-jelitowych. Nierozpoznane i nieleczone mogą prowadzić do poważnych powikłań związanych między innymi z zaburzeniami wchłaniania niezbędnych witamin i mikrośladników oraz zaburzeniami gospodarki wodno-elektrolitowej. Konsekwencją takich zaburzeń może być przewlekłe osłabienie, niedożywienie (anemia), a nawet upośledzenie rozwoju u dzieci. Diagnosta poprzez charakterystyczny rozmiar i kształt jest w stanie zidentyfikować konkretny rodzaj pasożyta, którego różne stadia rozwoju są wydalane wraz z kałem z dolnego odcinka przewodu pokarmowego.

Instrukcje pobrania materiału (kał) oraz metody zakupu i wysyłki znajdziesz na stronie laboratorium.

Kolejne bardzo ważne badania z kału do kalprotektyna w kale oraz badanie ogólne na resztki pokarmowe w kale. Je również możesz wykonać a Al-Med (wysyłkowo), a możesz też skorzystać z oferty SwissLab - relizacja w Alab/Synevo w całej Polsce. Kupujesz online, zanosisz próbki do placówki pod swoim domem.



KASIA10

Z kodem rabatowym "KASIA10" otrzymasz zniżkę -10% na wszystkie badania zakupione online na stronie <https://swisslab.pl>.

badania krwi badania moczu antygeny hormony enzymy

Badanie ogólne kału - SwissLab + Al-Med

Badanie ogólne kału wykonuje się w diagnostyce: zaburzeń trawienia i wchłaniania, bólów brzucha, krwawień z przewodu pokarmowego, infekcji pasożytniczych i biegunek oraz chorób zakaźnych i pasożytniczych jelit, przewodu pokarmowego. Badanie ogólne kału składa się z oceny makroskopowej i mikroskopowej, chemicznej i bakteriologicznej preparatu kału.

Kalprotektyna w kale - tylko Al-Med!

Marker stanu zapalnego w jelitach. Stężenie kalprotektyny wzrasta w przypadku zmian zapalnych lub nowotworowych i jest wprost proporcjonalne do nasilenia procesu chorobowego w obrębie jelit. Badanie kalprotektyny pozwala na wstępną diagnozę nieswoistych zapaleń jelit, a także u osób, które już chorują na wrzodziejące zapalenie jelita grubego czy chorobę Leśniowskiego-Crohna.

Instrukcje pobrania materiału (kał) oraz metody zakupu i wysyłki znajdziesz na stronie laboratorium.