

Hamilelikte Glikoz Tolerans Testi GTT

GENEL

Doktorunuz sizin için bir glikoz tolerans testi (GTT) istemiştir. Bu broşürde bu araştırmanın amacının ne olduğunu, nasıl uygulandığını ve burada sizden neler beklendiğini okuyabilirsiniz.

BU ARAŞTIRMANIN NEDENİ?

Glikoz çoğu gıda maddelerinde bulunan bir şekerdir. Bu araştırma yardımıyla, vücudunuzun aşırı miktar şekerle karşı nasıl tepki gösterdiğine bakılır. Bundan başka açlık kan glikoz değeri de tespit edilir. Bu bilgilere dayanarak doktorunuz sizin glikoz metabolizmanızın normal, (hafif) bozuk veya ciddi bozuk olduğu konusunda görüş sahibi olacaktır. Bu son duruma diyabet deriz.

HAZIRLIK

Glikoz tolerans testi için yeterli oranda şeker kullanmanız önemlidir. Bu da araştırmadan önceki iki gün, bir diyet (broşürün arka sayfasına bakınız) takip etmeniz gerektiği anlamına gelir. Diyet, vücudunuza yeterli oranda şeker almanızı sağlar.

Araştırma günü karnınızın aç olması gerekir. Yani araştırma gününden bir önceki gün saat 22.00'den itibaren hiç bir şey yiyemezseniz veya içemezseniz, sadece biraz su veya şekersiz çay içebilirsiniz. Sigara da içemezsiniz ve sakız da çiğneyemezsiniz. Araştırma sırasında sakın olmanız gerektiğinden dolayı, yanınızda okuyacak bir şeyler getirmenizi öneririz.

ARAŞTIRMA

Araştırma başlamadan önce çıkış değerini tespit etmek üzere parmağınızdan biraz kan alınır. Araştırma sizin birkaç bardak şekerli su (yaklaşık 300 ml, ağırlığınıza bağlı olarak) içmenizden ibarettir. Şekerli suyun içilmesinden hem önce hem de bir ve iki saat sonra sizden kan alınır. Her kan numunesinden glikoz oranı tespit edilir. Tüm araştırma boyunca sakın bir şekilde oturmalsınız. Araştırma yaklaşık saat 10.30'a kadar sürer. Araştırma bittikten sonra yine alıştığınız gibi, yiyip içebilirsiniz.

ARAŞTIRMANIN SONUCU

Araştırmanın sonucu aynı gün belli olur ve sizi tedavi eden doktora gönderilir.

RANDEVU

Araştırma randevuyla uygulanır. Poliklinik laboratuvarıyla görüşülerek, randevu günü belirlenir. Mazeretinizin olduğunda bunu telefonla bildirebilirsiniz: 020 – 512 5025.

SORULAR

Olası sorularda her zamanki doktorunuzla veya poliklinik laboratuvarıyla irtibata geçebilirsiniz.

DİYET TALİMATI

Kahvaltı

- 1 dilim ekmek veya 2 kraker / peksimet. Margarin, halvarin veya tereyağı kullanabilirsiniz.
- 1 dilimlik reçel veya başka tür tatlı katık. Bundan başka örneğin; peynir veya et mamulleri yiyebilirsiniz.

Ara öğün

- 2 bisküvi, bir bardak meyve suyu veya meşrubat veya tek bir dilim ekmek ve bir bardak meyve suyu veya meşrubat.

Öğle yemeği

- 2 dilim ekmek (şimdi de margarin, halvarin veya tereyağı kullanabilirsiniz).
- Tercihe bağlı katık.
- 1 meyve veya bir bardak meyve suyu.

Ara öğün

- 2 bisküvi, bir bardak meyve suyu veya meşrubat veya tek bir dilim ekmek ve bir bardak meyve suyu veya meşrubat.

Sıcak öğün

- Et, balık, tavuk, bir yumurta veya vejetaryen alternatifi olarak et yerini tutan gıda kullanabilirsiniz. Sos kullanılabilir.
- Tercihe bağlı çiğ veya pişmiş sebze.
- 2 patates (yumurta büyüklüğünde) veya 1 kepçe pirinç / makarna, spagetti / Çin makarnası / roti / kuskus / veya bir dilim ekmek.
- Tatlı olarak: Bir kâse puding veya muhallebi veya bir meyve.
- Öğününüzün yanında bir bardak meyve suyu veya meşrubat içiniz.

Ara öğün

- 2 bisküvi, bir bardak meyve suyu veya meşrubat veya tek bir dilim ekmek ve bir bardak meyve suyu veya meşrubat.

Yukarıdaki diyet talimatlarında yazılı olduğundan daha fazlasını yemek veya içmek isterseniz, buna izin verilir. Daha az yemek yemeye ise kesinlikle izin verilmez.