

Badania krwi dla wegetarian i ich regularne wykonywanie to bardzo odpowiedzialne zachowanie, świadczące o dbaniu o siebie i przemyślanym podejściu do własnego zdrowia i stylu życia. Lista przedstawionych powyżej badań jest pewnym przykładem profilaktyki, którą powinno uwzględnić stosując dietę eliminującą produkty pochodzenia zwierzęcego. Ze względu na wzajemne zależności występujące w organizmie i wieloczynnikowy charakter zaburzeń metabolicznych, uzyskane wyniki badań należy skonsultować nie tylko z dietetykiem, ale również lekarzem.

e-Pakiet badań dla wegan i wegetarian jest wskazany:

- + Przed podjęciem decyzji o przejściu na dietę wegańską, wegetariańską
- + W monitorowaniu efektów stosowania diety wegańskiej, wegetariańskiej
- + Profilaktycznie, do oceny ogólnego stanu zdrowia

Przygotowanie do badania:



Do punktu pobrań zgłoś się w godzinach porannych



Do punktu pobrań zgłoś się na czczo



Przed pobraniem krwi unikaj wysiłku i stresu

e-Pakiet badań dla wegan i wegetarian

11 badań

Badanie dostępne na diag.pl lub po zeskanowaniu kodu QR.



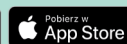
Najszybciej w aplikacji

Odbierz swoje wyniki w aplikacji

Zeskanuj kod QR, pobierz aplikację i miej swoje wyniki zawsze pod ręką



Zeskanuj i pobierz



Wyniki w telefonie



Historia badań w jednym miejscu



Powiadomienia o gotowych wynikach

Uwaga:

Informacje zawarte w niniejszej ulotce mają charakter wyłącznie poglądowy oraz edukacyjny i nie mogą stanowić podstawy do podejmowania decyzji dotyczących podjęcia lub niepodjęcia leczenia lub innych procedur medycznych. Interpretacji wyników badań powinien dokonywać lekarz.

wersja 1/2026



Dowiedz się więcej.
Wejdź na www.diag.pl

Pakiet badań dla wegan i wegetarian

11 badań

% w pakiecie taniej



Diagnostyka+

Dieta wegańska i wegetariańska – wady i zalety stosowania

Dieta z definicji oznacza sposób odżywiania. Często słowo „dieta” utożsamiane jest z dietą odchudzającą. Należy sobie jednak uświadomić, że poza dietą odchudzającą, istnieje szereg diet wspomagających organizm w przebiegu wielu chorób, wspierających osoby zdrowe w osiąganiu określonych celów sportowych, ale także takich, które zależą od pewnych ideologii i wyborów etycznych. W przypadku diety wegańskiej wykluczone zostają z jadłospisu wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego. W przypadku diety wegetariańskiej z jadłospisu wykluczane są wszelkiego rodzaju mięsa, ryby i owoce morza, natomiast dopuszczalne jest spożywanie mleka, serów, jajek i miodu. Dieta wegańska i wegetariańska muszą być przemyślane pod kątem komponowania posiłków i odpowiedniej suplementacji, ponieważ mogą być przyczyną niedoborów energetycznych, mineralnych i witaminowych.

Wegetarianizm – badania krwi

e-Pakiet dla wegan i wegetarian uwzględnia szeroką gamę badań, umożliwiających ocenę funkcjonowania organizmu oraz diagnostykę ewentualnych zaburzeń i niedoborów, które mogą wynikać z diety wegańskiej i wegetariańskiej: morfologia, glukoza, elektrolity (Na, K), białko całkowite, albumina, żelazo, ferrytyna, wapń całkowity, homocysteina, witamina B12, witamina D metabolit 25(OH).

Statystycznie coraz więcej osób decyduje się na stosowanie diety wegańskiej lub wegetariańskiej. Diety te wiążą się z mniejszym ryzykiem wystąpienia nadwagi i otyłości, ponadto zawarta w nich duża ilość warzyw i owoców, a niska zawartość tłuszczów nasyconych i cholesterolu zapobiegają zaparciom, chorobom jelita grubego oraz chorobom serca. Ze względu na to, że są to jednak diety eliminacyjne, mogą skutkować pewnymi rodzajami niedoborów. Badania krwi dla wegetarian umożliwiają bezpośrednie wykrycie deficytów wynikających ze zbyt ubogiej diety, zaburzeń przemiany materii oraz pozwalają na ogólną ocenę kondycji organizmu. Zatem jakie badania krwi dla wegetarian wykonać?

Poznaj znaczenie uwzględnionych w e-pakiecie badań krwi dla wegan i wegetarian:

Morfologia krwi	Morfologia krwi jest badaniem, w którym elementy morfotyczne krwi podlegają zarówno ilościowej jak i jakościowej ocenie. Wynik badania pozwala ocenić ogólną kondycję organizmu oraz wnosi wiele istotnych informacji na temat niedoborów pierwiastków (żelazo) lub witamin (B12, kwas foliowy) będących przyczyną anemii oraz etiologii toczących się infekcji. Pozwala także na wykluczenie chorób hematologicznych lub zaburzeń odporności.
Glukoza	Wg kryteriów opracowanych przez Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, na podstawie stężenia glukozy (hiperglikemia) możliwe jest rozpoznanie cukrzycy. Dane statystyczne pokazują, że stosowanie diet bogatych w produkty roślinne zmniejsza ryzyko tego schorzenia od kilkunastu, nawet do kilkudziesięciu procent. Niemniej jednak stężenie glukozy we krwi jest parametrem wymagającym regularnego kontrolowania.
Elektrolity (Na, K)	Zaburzenia elektrolitowe często wynikają z zaburzonej funkcji filtracyjnej nerek, stanowią również skutek odwodnienia. Mogą prowadzić do szeregu powikłań, m.in. zaburzeń rytmu serca, są także przyczyną powstawania obrzęków. W przypadku hipokaliemii, czyli obniżonego stężenia potasu we krwi obserwowanymi objawami są zazwyczaj kołatanie i arytmia serca.
Białko całkowite	Białko całkowite i pomiar jego stężenia, przydatne jest w diagnostyce chorób wątroby, nerek, jelit, ciężkich chorób skóry i rozpoznawaniu zaburzeń odporności. Zlecany jest także w kontroli stanu niedożywienia.
Albumina	Albumina jest białkiem wytwarzanym w wątrobie. Pomiar stężenia albuminy wykorzystywany jest w diagnostyce chorób wątroby, ale także nerek, służy ustaleniu przyczyn pojawiających się obrzęków. Jest istotny również w ocenie stanu odżywienia organizmu.
Żelazo i ferrytyna	Żelazo jest pierwiastkiem wykorzystywanym w procesie krwiotworzenia, natomiast ferrytyna odpowiada za magazynowanie żelaza w wątrobie. W diecie wykluczającej mięso może dochodzić do niedoborów żelaza, ponieważ żelazo pochodzące z produktów roślinnych wchłania się aż dwukrotnie gorzej, a lepszą przyswajalność wykazuje żelazo, jeżeli źródłem jego pochodzenia są produkty odzwierzęce. Pierwszym, odczuwalnym skutkiem niedoboru żelaza w organizmie są problemy dermatologiczne, następnie rozwija się anemia mikrocytarna.

Homocysteina	Homocysteina jest badaniem wykorzystywanym w ocenie ryzyka chorób o podłożu miażdżycowym i zakrzepowym. Wysokie stężenie homocysteiny jest istotnym czynnikiem ryzyka wystąpienia: choroby wieńcowej, zawału serca, miażdżycy tętnicy szyjnej, miażdżycy tętnic obwodowych, miażdżycy tętnic mózgowych, udaru mózgu, zakrzepicy żyłnej i zatorowości tętnicy płucnej. Podwyższona homocysteina często jest konsekwencją niedoboru witaminy B12, która z kolei może być konsekwencją diety wegańskiej i wegetariańskiej.
Witamina B12	Witamina B12 jest nieodzownym elementem warunkującym prawidłowe funkcjonowanie układu krwionośnego oraz nerwowego. Skutkiem jej niedoborów, które mogą wynikać ze stosowanej diety wegańskiej i wegetariańskiej są m.in. zaburzenia neurologiczne i anemia.
Wapń całkowity	Wapń całkowity. Prawidłowe stężenie wapnia we krwi warunkuje właściwą budowę kości i zębów, pracę mięśni i układu nerwowego, ale także układu krępiniecia. Jego niskie stężenie (hipokalcemia) wiąże się ze zwiększoną pobudliwością nerwowo – mięśniową (drganie i przykurcze mięśni), zwiększonym ryzykiem kamicy nerkowej, zwiększoną podatnością na złamanie (osteoporoza) oraz objawami arytmii i zaburzeniami widzenia. Prowadzi także do objawów dermatologicznych: suchej i łuszczącej się skóry, kruchych paznokci, cienkich i szorstkich włosów. W niektórych przypadkach hipokalcemia odpowiedzialna jest za objawy psychiatryczne, takie jak lęk, depresja i niestabilność emocjonalna. Głównym źródłem wapnia w diecie są przetwory mleczne, stąd ograniczanie ich w szczególności na diecie wegańskiej może być przyczyną hipokalcemii.
Witamina D metabolit 25(OH)	Witamina D metabolit 25(OH). Witamina D w Polskiej szerokości geograficznej niestety nie jest wystarczająco syntetyzowana przez nasz organizm, stąd zalecana jest jej nawet całoroczna suplementacja. W jakiej ilości ją suplementować? Badanie stężenia witaminy D pomoże w uzyskaniu odpowiedzi na zadane pytanie. Inne, równie ważne zastosowanie badania stężenia witaminy D to diagnostyka przyczyn nawracających infekcji i schorzeń o podłożu zapalnym lub autoimmunizacyjnym, zaburzeń gospodarki wapniowo – fosforanowej i osteoporozy.