

Как читать этот документ:

- Обычный текст — обязательные анализы для первого визита
- Курсив серым — желательно, но не обязательно для первого визита

Биохакинг и нутрицевтические протоколы по биомаркерам

Универсальный список — подходит мужчинам и женщинам

Обязательно для первого визита:

- Общий анализ крови (ОАК) с лейкоцитарной формулой и СОЭ
- Общий анализ мочи (ОАМ)
- Глюкоза крови (натощак)
- Инсулин (натощак)
- Гликированный гемоглобин (HbA1c)
- НОМА-IR (расчётный индекс инсулинорезистентности)
- Общий белок
- Альбумин
- Мочевина
- Креатинин
- Мочевая кислота
- АЛТ, АСТ
- ЩФ (щелочная фосфатаза)
- ГГТ (гамма-глутамилтрансфераза)
- Билирубин общий, прямой, непрямой
- Общий холестерин, ЛПНП, ЛПВП, триглицериды, коэффициент атерогенности
- С-реактивный белок высокочувствительный (hs-CRP)
- Гомоцистеин
- ТТГ, Т3 свободный, Т4 свободный, АТ к ТПО, АТ к ТГ
- Витамин D (25(OH)D)
- Ферритин
- Сывороточное железо
- Трансферрин + % насыщения трансферрина железом
- Магний (сывороточный)
- Цинк
- Кортизол утренний (8:00–9:00)
- Тестостерон общий
- ГСПГ (глобулин, связывающий половые гормоны)
- Пролактин
- УЗИ органов брюшной полости

Расширенный список:

- Медь — желательно, но не обязательно для первого визита
- Селен — желательно, но не обязательно для первого визита
- Витамин B12 — желательно, но не обязательно для первого визита
- Фолат (B9) — желательно, но не обязательно для первого визита
- Витамин B6 — желательно, но не обязательно для первого визита
- Лептин — желательно, но не обязательно для первого визита
- Кортизол вечерний (для оценки суточного ритма) — желательно, но не обязательно для первого визита

- ДГЭА-S — желательно, но не обязательно для первого визита
- ХМС по Осипову (дисбиоз кишечника) — кровь — желательно, но не обязательно для первого визита
- Кальпротектин — кал (воспаление в кишечнике) — желательно, но не обязательно для первого визита
- Копрограмма — желательно, но не обязательно для первого визита
- Аполипопротеин А1 и В — желательно, но не обязательно для первого визита
- Липопротеин (а) — желательно, но не обязательно для первого визита
- Женщинам: ФСГ, ЛГ, Эстрадиол, Прогестерон (по фазе цикла) — желательно, но не обязательно для первого визита
- Мужчинам: Тестостерон свободный, ПСА общий и свободный — желательно, но не обязательно для первого визита
- УЗИ щитовидной железы — желательно, но не обязательно для первого визита