

## Valmistautumisohje glukoosikokeisiin

Glukoosikokeella tutkitaan elimistön kykyä tasapainottaa veren sokeripitoisuutta. Tutkimukseen tulee varata aikaa vähintään 2 tuntia.

### 3 vuorokautta ennen tutkimusta

Noudata tavanomaista, ns. lautasmallin mukaista ruokavaliota. Ruokavalion energiasta tulisi 45–60 % saada hiilihydraateista suomalaisen ravitsemussuosituksen mukaisesti. Noudata tavanomaisia liikuntatottumuksiasi.

### 24 tuntia ennen tutkimusta

Vältä alkoholia, sekä ravinto- ja vitamiinilisiä.

### 12 tuntia ennen tutkimusta

Älä syö mitään tutkimusta edeltävän 10–14 tunnin aikana (paasto). Raskaana oleville suositellaan 12 tunnin syömättömyyttä (paastoa) ennen tutkimusta. Vettä saat juoda paaston aikana.

Vältä voimakasta ruumiillista rasitusta.

### Tutkimuksen aikana

Kokeen aluksi otamme sinusta verinäytteen ja raskaana oleville tehdään myös paastoglukoosin vieritesti.

Sen jälkeen saat juotavaksesi sokeriliuosta.

Sokeriliuoksen nauttimisen jälkeen sinun tulee oleskella näytteenottotiloissa ja istua mahdollisimman paljon paikallanne. Tutkimuksen aikana ei saa tupakoida.

Uuden verinäytteen otamme 2 tunnin tai 1 ja 2 tunnin kuluttua sen mukaan, mikä glukoosikoe on pyydetty tehtäväksi.

### Lisätietoja

Jos sinulla on kysyttävää, niin ota yhteyttä lähettävään / omaan hoitoyksikköön.

### Tutkimuslyhenteet ja tilausnumerot

1483 Pt-Gluk-R1, 4800 Pt-Gluk-R6, 10111 Pt-Gluk-R9