

Langt sykurþolspróf

Long glucose tolerance test

Langt sykurþolspróf er rannsókn til að meta viðbrögð líkamans með tilliti til einkenna um sykurfall í kjölfar neyslu á sykri (glúkósa). Það er gert til að fylgjast með breytingum á gildum sykurs og insúlíns í blóði og meta þannig starfsemi brissins. Eftir neyslu sykurskammts eru tekin blóðsýni með reglulegu millibili til að fylgjast með gildum blóðsykurs.

Forföll

Forföll eða veikindi á rannsóknardag skal tilkynna göngudeild innkirtla sem fyrst í síma 543 1000.

Undirbúningur

Neysla kolvetna (fæðu sem inniheldur sykur) er ótakmörkuð í 3 daga fyrir rannsókn. Helst ætti að neyta meira en 250 g af kolvetnum á dag. Hugmyndir af matseðlum fylgja þessum leiðbeiningum.

- Fasta á mat og drykk frá kl. 22 kvöldið fyrir rannsókn. Dreypa má á vatni.
- Sleppa lyfjum að morgni fyrir rannsókn. Hægt er að taka þau að henni lokinni.

Rannsóknardagur

- Mæting er á bókuðum tíma á göngudeild innkirtla á Eiríks götu 5 í Reykjavík.
- Gert er ráð fyrir að rannsóknin taki um 5-6 klukkustundir.
- Á meðan á rannsókninni stendur þarf að halda sem mest kyrru fyrir en ferðir á salerni eru leyfðar.
- Forðast reykingar á rannsóknardegi.

Framkvæmd rannsóknar

Við komu tekur hjúkrunarfræðingur á móti sjúklingi og vísar í stól eða rúm. Lagður er æðaleggur í olnbogabót svo ekki þurfi að stinga fyrir hverju blóðsýni. Blóðsýni eru tekin reglulega á meðan á rannsókninni stendur. Fyrst er tekið blóðsýni til að mæla fastandi blóðsykur til viðmiðunar. Eftir það er drukkin sykurlausn sem örvar insúlínframleiðslu líkamans.

Ef einkenni sykurfalls koma fram er tekin blóðprufa og brugðist við með því að gefa djús að drekka eða glúkósa í æð.

Endurkomutími

Fyrir útskrift er bókaður tími fyrir endurkomu eða símatími hjá lækni til að fá upplýsingar um niðurstöður úr rannsókninni.

Kostnaður

Greitt er fyrir rannsóknina og blóðprufur. Verðskrá er birt á landspitali.is með fyrirvara um breytingar á gjaldskrá Landspítala.

Dæmi 1. um matseðil fyrir einn dag sem inniheldur að minnsta kosti 250 g kolvetni

Morgunverður

70 g cheerios (um það bil 49 g kolvetni)	1 sneið hafrabrauð (um það bil 18 g kolvetni)
200 g AB mjólk (um það bil 10 g kolvetni)	Smjörvi
1 stk. kíví (um það bil 12 g kolvetni)	Skinka
D vítamín	

Millibiti

1 stk. appelsína (um það bil 22 g kolvetni)	2 hrískökur (um það bil 40 g kolvetni)
---	--

Hádegisverður

1 stk. tortilla, vefja (um það bil 34 g kolvetni)	70 g hýðishrisgrjón, soðin (um það bil 14 g kolvetni)
70 g salat til dæmis klettsalat og romaine (um það bil 1 g kolvetni)	70 g kjúklingabaunir, soðnar (um það bil 12 g kolvetni)
50 g paprika (um það bil 3 g kolvetni)	Sýrður rjómi
80 g tómatur (um það bil 2 g kolvetni)	2 msk salsasósa (um það bil 2 g kolvetni)
50 g gúrka (um það bil 1 g kolvetni)	1 stk. epli (um það bil 26 g kolvetni)

Millibiti

2 stk. hrökkbrauð, grótt (um það bil 15 g kolvetni)	40 g paprika (um það bil 2 g kolvetni)
Smurostur, 6% fita	½ stk. tómatur (um það bil 1 g kolvetni)
	15 stk. vínber (um það bil 13 g kolvetni)

Kvöldverður

Lambakjöt, steikt	
200 g kartöflur, soðnar (um það bil 33 g kolvetni)	120 g gulrætur, soðið (um það bil 7 g kolvetni)
40 g brún sósa (um það bil 2 g kolvetni)	30 g paprika (um það bil 2 g kolvetni)
40 g blaðsalat (um það bil 1 g kolvetni)	10 g hvítlaukur (um það bil 3 g kolvetni)
50 g spergilkál, soðið (um það bil 1 g kolvetni)	20 g sveppir

Alls um 326 g kolvetni

Dæmi 2. um matseðil fyrir einn dag
sem inniheldur að minnsta kosti 250 g kolvetni**Morgunverður**

200 g jógúrt, hrein (um það bil 11 g kolvetni) möndlur	40 g fíkjur, þurrkaðar (um það bil 22 gr kolvetni) 40 g rúsínur (um það bil 29 g kolvetni)
--	--

Millibiti

1 stk. appelsína (um það bil 22 g kolvetni)	2 sn hrískökur (um það bil 40 g kolvetni)
---	---

Hádegisverður

200 g pasta, heilhveiti, soðið (um það bil 60 g kolvetni) 35 g blaðsalat (um það bil 1 g kolvetni) 80 g tómatar (um það bil 2 g kolvetni)	60 g gulrætur (um það bil 3 g kolvetni) 50 g gúrka (um það bil 1 g kolvetni) Sólblómafræ Túnfiskur
--	---

Millibiti

1 stk. appelsína (um það bil 22 g kolvetni) 1 sneið brauð, Fittý (um það bil 18 g kolvetni)	Létt og laggott Ostur, 26 % fita
---	-------------------------------------

Kvöldverður

Lax, soðinn 100 g spergilkál, soðið (um það bil 2 g kolvetni) 100 g blóm kál, soðið (um það bil 2 g kolvetni)	1200 g kartöflur, soðnar (um það bil 33 g kolvetni) 50 g bearnaisesósa (um það bil 3 g kolvetni)
--	---

Alls um 272 g kolvetni

Þetta fræðslufni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðslufnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.