

DARMOWY ROZDZIAŁ

DIAGNOSTYKA

BADANIA KRWI

NIE ZGADUJ, MIERZ

*Rozdział 3: Witaminy i minerały — co mierzyć,
a na co szkoda pieniędzy?*

Pełna wersja ebooka dostępna na bio-logika.com

© 2026 Bio-Logika · Wszelkie prawa zastrzeżone

Witaminy i minerały: co mierzyć, a na co szkoda pieniędzy?

Tu zaczyna się zabawa. Bo rynek suplementów chce, żebyś badał wszystko i potem kupował wszystko. A prawda jest taka, że nie każde badanie daje użyteczną informację.

Niektóre badania są precyzyjne jak laserowy celownik. Inne to strzelanie z procy w ciemności. Pokażę Ci, które są które.

Żelazo vs Ferrytyna — to nie to samo

Żelazo w surowicy to ilość żelaza krążącego we krwi w danym momencie. Zmienia się z godziny na godzinę. Rano jest wyższe, po posiłku inne, po miesiączce inne. Jako samodzielne badanie — prawie bezwartościowe.

Ferrytyna to białko magazynujące żelazo. Pokazuje, ile żelaza masz w zapasie. To jest to, czego szukasz.

Ferrytyna — jak czytać wynik

- Norma laboratoryjna: 15–200 ng/ml (kobiety), 30–300 ng/ml (mężczyźni)
- Norma funkcjonalna: 50–100 ng/ml
- Poniżej 30 ng/ml: realne wyczerpanie zapasów, nawet jeśli lab pisze „w normie”
- Poniżej 15 ng/ml: anemia z niedoboru żelaza
- Powyżej 200 ng/ml (kobiety) / 300 ng/ml (mężczyźni): stan zapalny, hemochromatoza lub inne — konieczna konsultacja

Jeden ważny haczyk: ferrytyna rośnie przy stanach zapalnych. To białko ostrej fazy. Jeśli masz infekcję, wysoki stres lub przewlekłe zapalenie — ferrytyna może być sztucznie zawyżona, mimo że Twoje zapasy żelaza są na dnie. Dlatego warto badać ferrytynę razem z hs-CRP.

Kompletna diagnostyka żelaza

Jeśli podejrzewasz niedobór żelaza, poproś o:

- Ferrytyna — zapasy
- Żelazo w surowicy — bieżący poziom
- TIBC (całkowita zdolność wiązania żelaza) — gdy TIBC rośnie, organizm „krzyczy” o więcej żelaza
- Transferyna — białko transportowe
- Koszt pakietu: ok. 80–120 zł

Witamina D3 — jak dobrać dawkę do wyniku

Witamina D3 to jeden z nielicznych suplementów, które naprawdę warto brać — ale pod kontrolą badań. Bo dawkowanie na oko to loteria.

Badanie: 25(OH)D (25-hydroksycholekalcyferol). Koszt: ok. 50-70 zł.

Witamina D3 – tabela dawkowania

Wynik 25(OH)D	Interpretacja	Orientacyjna dawka
< 10 ng/ml	Ciężki niedobór	4000–10 000 IU/dzień (konsultacja!)
10–20 ng/ml	Niedobór	4000–6000 IU/dzień
20–30 ng/ml	Suboptymalne	2000–4000 IU/dzień
30–50 ng/ml	Optymalnie	1000–2000 IU/dzień (podtrzymanie)
50–80 ng/ml	Górna granica normy	Zmniejsz lub wstrzymaj
> 100 ng/ml	Toksyczne	Odstawić natychmiast!

Badaj 25(OH)D co 3-6 miesięcy po zmianie dawki. Gdy ustalisz stabilny poziom — raz w roku wystarczy (jesienią, przed zimą).

Ważne: D3 bez witaminy K2 to zły pomysł. D3 zwiększa wchłanianie wapnia, a K2 kieruje go do kości zamiast do tętnic. Proporcja: na każde 1000 IU D3 — minimum 50 µg K2 (MK-7).

Witamina B12 — cichy niedobór

B12 to witamina, której niedobór potrafi narastać latami, zanim się objawi. Dotyczy przede wszystkim:

- Wegan i wegetarian (B12 jest głównie w produktach zwierzęcych)
- Osób 50+ (słabsze wchłanianie w przewodzie pokarmowym)
- Osób przyjmujących metforminę lub IPP (inhibitory pompy protonowej — leki na refluks)

Badanie: witamina B12 w surowicy. Koszt: ok. 40-60 zł.

- Norma laboratoryjna: 200–900 pg/ml
- Norma funkcjonalna: powyżej 400 pg/ml
- Poniżej 300 pg/ml: szara strefa — warto uzupełnić
- Poniżej 200 pg/ml: niedobór wymagający interwencji

⚠ Czemu sam wynik B12 bywa mylący?

Standardowe badanie B12 mierzy całkowitą ilość witaminy we krwi — w tym formę nieaktywną, której organizm nie wykorzystuje. Żeby mieć pełny obraz, warto dołożyć kwas metylomalonowy (MMA) lub homocysteinę. Gdy B12 w surowicy jest pozornie „OK” (np. 350), ale MMA jest podwyższone — masz niedobór funkcjonalny.

Mit badania magnezu w surowicy

A teraz temat, który powinien być drukowany na ulotkach w każdej aptece.

Badanie magnezu w surowicy krwi to jedno z najbardziej bezwartościowych badań, jakie możesz zrobić.

Dlaczego? Bo w surowicy krwi znajduje się zaledwie 1% całkowitego magnezu w organizmie. Pozostałe 99% jest w kościach, mięśniach i komórkach. Organizm za wszelką cenę utrzymuje stały poziom magnezu we krwi — nawet kosztem wyptukiwania go z kości. Twoja surowica pokaże „w normie”, podczas gdy Twoje mięśnie dostawnie krzyczą o magnez (skurcze, drżenie powiek, bezsenność).

Magnez — co badać zamiast surowicy?

- Magnez w erytrocytach (RBC Mg) — dokładniejszy, bo mierzy stężenie wewnątrzkomórkowe. Dostępność: ograniczona, niektóre laboratoria sieciowe go oferują.
- Magnez w moczu dobowym — pokazuje, ile organizm wydalja. Niskie wydalanie = organizm trzyma każdy atom, bo ma go za mało.
- Praktyczne podejście: Jeśli masz objawy (skurcze, bezsenność, drżenie powiek, kołatanie serca) i jesz mało orzechów, nasion, zielonych warzyw — po prostu wprowadź suplementację cytrynianem magnezu (300-400 mg/dzień). To tańsze niż badanie i bezpieczne.

Podsumowanie rozdziału — co badać?

Badanie	Wartość diagnostyczna	Koszt
Ferrytyna	Wysoka — realne zapasy żelaza	30–50 zł
25(OH)D	Wysoka — niezbędna do dawkowania D3	50–70 zł
B12 w surowicy	Średnia — warto uzupełnić o MMA	40–60 zł
Magnez w surowicy	Niska — 99% Mg jest poza surowicą	25–35 zł (oszczędź!)
Magnez w erytrocytach	Wysoka — ale ograniczona dostępność	50–80 zł

Chcesz wiedzieć więcej?

Pełna wersja ebooka zawiera jeszcze:

- Rozdział 1: Krew nie kłamie, marketing tak — matematyka zdrowia i normy funkcjonalne
- Rozdział 2: Morfologia bez tajemnic — MCV, MCH, RDW i alarm wczesnego ostrzegania
- Rozdział 4: Metabolizm i energia — HOMA-IR, insulinooporność, panel tarczycowy
- Rozdział 5: Wątroba i stany zapalne — lipidogram, hs-CRP, wskaźnik de Ritisa
- Rozdział 6: Optymalizacja kosztów — pakiet badań za 360 zł i harmonogram roczny

Pobierz pełny ebook na bio-logika.com

© 2026 Bio-Logika · Wszelkie prawa zastrzeżone