

담당의사가 [√]로 표시된 검사를 요청했습니다. 정확한 검사 결과를 얻기 위해서는 다음 지침을 따라야 합니다.

**[ ] 지질(Chol, Trig, HDL)** – 이 검사를 받기 10 시간 전에 식사를 하거나 음료(물 제외)를 마시지 마십시오. 채혈은 아침에 하는 것을 권장합니다.

**[ ] 공복 혈당**- 이 검사를 받기 10 시간 전에 식사를 하거나 음료(물 제외)를 마시지 마십시오. 채혈은 아침에 하는 것을 권장합니다.

**[ ] 식후 2 시간 혈당** – 식사를 시작하고 정확히 2 시간이 되면 혈액을 채취해야 합니다.

- 충분한 식사를 하고 첫 번째 수저를 든 시간을 기록하십시오. 식사는 20 – 25 분 이내에 마치는 것이 이상적입니다.
- 식사를 마친 후에는 혈액을 채취할 때 까지 아무것도 먹거나 마시지 마십시오. 5 – 10 분 일찍 검사실로 오십시오.

**[ ] GTT (임신성 당뇨병 확인) \*\***

**[ ] GTT (비임신) \*\***

- 혈액 검사 10 시간 전에 식사를 하거나 음료(물 제외)를 마시지 마십시오. 검사 기간 동안 검사실에 남아 있어야 합니다.

\*\* 의사의 별도 지시가 없는 경우 검사 3 일 전까지 제한 없이 식사(*하루 150 g 의 탄수화물 포함, 충분한 도표 참조*)하고 제한 없이 활동하십시오.

\*\* 일부에게서 검사 **후** 현기증이 날 수 있습니다. 검사 **후** 먹을 크래커와 치즈, 그래놀라바, 과일, 과일 주스 등의 간식을 챙겨 오십시오.

**참고:** 위와 다른 경우 의사의 지시를 따르십시오.

**당뇨병:** 식사에 관해 의사의 지시를 따르십시오.

탄수화물 음식 목록 \*

식품	수량	탄수화물(그램)
사과	1	20
바나나	1	26
조리콩	1 c	39
갈아서 다진 쇠고기	3 oz	0
빵	1 조각	13
브로콜리	1 c	8
버터	1 tbsp	Trace
당근	1	7
시리얼	1 c	19
치즈	1 oz	1
대구	3 oz	0
커피/차	1 c	0
쿠키(생강 쿠키)	1	5
계란	1	1
과일 주스	1 c	29
포도 주스	1/2	13
아이스크림	1/2 c	16
잼/젤리	1 tbsp	14
우유	1 c	11
머핀/도넛	1	18
국수/파스타, 조리	1 c	37
오렌지	1	16
땅콩 버터	1 tbsp	3
구운 땅콩	1 c	27
과일 파이	1/8 파이	44
구운 감자	1	33
건포도	1/2 c	56
쌀밥	1 c	50
미네스트로네 수프	1 c	14
설탕/시럽	1 tbsp	12
토마토	1	6
와플, 7 인치	1	28
플레인 요구르트	4 oz	8
조리된 주키니	1 c	7