

Information für Patienten und Patientinnen

Vegetarische und vegane Ernährung

Mögliche Nährstoffmängel



Zink-Mangel

Zink erfüllt im Körper viele verschiedene Stoffwechselfunktionen. Es kommt sowohl in tierischen (rotes Fleisch, Käse) als auch in pflanzlichen Produkten (Nüsse, Vollkornprodukte) vor. Pflanzliches Zink wird vom Körper jedoch schlechter verwertet. Ein Mangel führt zu Hautveränderungen, Haarausfall und schlechter Wundheilung.

Selen-Mangel

Selen erfüllt im Körper neben dem Zellschutz viele verschiedene Funktionen. Fleisch, Eier und Fisch gehören zu den zuverlässigen Selenquellen. Pflanzliche Lebensmittel aus Europa sind wegen des geringen Selengehaltes des Bodens eher selenarm. Die Folgen eines Selenmangels reichen von Veränderungen der Nägel über Gelenksbeschwerden bis zu Schilddrüsen- und Herzmuskelerkrankungen.

Vorgehensweise

Nach einer ersten ärztlichen Befragung bezüglich Ihres Ernährungsverhaltens geben wir Ihnen eine Empfehlung für diagnostische Tests. Dabei veranlassen wir nur die für Ihre Ernährungsform notwendigen und sinnvollen Analysen. Die Probengewinnung erfolgt mittels Blutentnahme.

Möchten Sie mehr erfahren? Gerne beraten wir Sie vor dem Test ausführlicher

Kosten

Profile für vegane und vegetarische Ernährung

zzgl. Kosten für ärztliche Beratung und Blutentnahme



Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit bezeichnen wir Personengruppen in der männlichen Form. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.

Warum individuelle Gesundheitsleistungen?

Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen haben Anspruch auf eine ausreichende, zweckmäßige und wissenschaftlich fundierte medizinische Versorgung. Wer darüber hinaus Interesse an individuellen Gesundheitsleistungen (kurz IGeL) hat, muss diese Leistungen privat bezahlen.

Ihr persönliches Wohlbefinden steht im Vordergrund, nicht die gesetzlichen Vorgaben der Krankenkassen. Sprechen Sie mit uns und überlegen Sie gemeinsam mit uns, welche Untersuchung für Sie persönlich sinnvoll sein könnte.

Praxisstempel

Die Durchführung der Laboruntersuchungen erfolgt durch unseren Laborpartner.



MVZ Medizinisches Labor Celle GmbH
Neumarkt 1, 29221 Celle
T +49 5141 9256-0 | E info@ml-celle.de

www.ml-celle.de

Wissen, was fehlt...



Sie sind unsicher, ob Sie im Rahmen Ihrer Ernährung ausreichend mit Vitaminen und anderen wichtigen Nährstoffen versorgt sind? Wir testen Ihr Blut auf mögliche Nährstoffmängel.

Nährstoffmangel-Test

Eine gesündere Lebensweise ist die häufigste Motivation von rund 6 Millionen Deutschen, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren. Tatsächlich kann eine durchdachte Speisenplanung die Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten, wie beispielsweise Bluthochdruck, unterstützen. Dennoch ist Vorsicht geboten: Wer sich rein pflanzlich ernährt, dem können dringend benötigte Nährstoffe fehlen, weil diese zum Teil nur unzureichend in vegetarischen oder veganen Produkten vorhanden sind oder ungenügend vom Körper aufgenommen werden. Aber auch bei fleischhaltiger Kost können Nährstoffmängel auftreten und gravierende Folgen haben.

Ein Bluttest deckt mögliche Nährstofflücken auf, die Sie gezielt behandeln können. So lassen sich überflüssige Nahrungsergänzungsmittel vermeiden, die unnötige Kosten verursachen und auch fehlgeleitet nachteilige Wirkungen für die Gesundheit haben können.

Symptome und Risiken

Nährstoffmangel-Symptome können vielschichtig sein – und werden oftmals gar nicht als solche wahrgenommen:

Eisenmangel

Eisen aus pflanzlicher Nahrung wird vom Körper nicht so gut verwertet wie das in tierischen Produkten vorkommende Häm-Eisen. Daher sind die Eisenspeicher bei Vegetariern und Veganern tendenziell niedriger. Störungen im Eisenstoffwechsel können zu Blutarmut (Mangel an

rotem Blutfarbstoff/Hämoglobin, Anämie), Leistungsabfall, Blässe, Müdigkeit, Immunschwäche bis hin zu Luftnot und Herzbeschwerden führen.

Calcium- und Vitamin-D-Mangel

Wer auf Milchprodukte verzichtet, riskiert sowohl eine geringere Calciumzufuhr als auch einen Vitamin-D-Mangel. Zwar wird Vitamin D, das ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt, auch unter Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet – der Bedarf kann aber gerade in unseren Breitengraden meist nicht ausreichend gedeckt werden. Ein Vitamin-D-Mangel in Kombination mit einer geringen Calciumzufuhr erhöht das Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche. Außerdem kann ein Vitamin-D-Mangel u.a. zu Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und häufigen Infekten führen.

Vitamin-B12-Mangel

Auch Vitamin B12 (Cobalamin) ist ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten und für die Blutbildung und eine intakte Funktion des Nervensystems unerlässlich. Ein Mangel kann ebenfalls zu Blutarmut (Anämie), Blässe, Schwäche und Schwindel bis hin zu neurologischen Störungen (sensorisch und motorisch) führen. Ein Vitamin-B12-Mangel ist weit verbreitet. Zu den Risikogruppen gehören ältere Personen, Vegetarier, Schwangere sowie Personen mit Magen-Darm-Erkrankungen.

Folsäuremangel

Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine und ist notwendig für die Zellteilung und Blutbildung. Über natürliche Quellen wie grünes Blattgemüse und Spinat, Hülsenfrüchte, Weizenkeime und Vollkornprodukte ist es

kaum möglich, den täglichen Bedarf zu decken. Schwangere sollten mehr Folsäure zu sich nehmen, um das Neugeborene vor Nervenschädigungen zu schützen (Neuralrohrdefekt).

Vitamin-B2-Mangel

Da Vitamin B2 (Riboflavin) in erster Linie in tierischen Lebensmitteln wie Milchprodukten, Eiern, Fleisch und Fisch enthalten ist, sind Vegetarier und Veganer häufiger von einer Mangelversorgung betroffen. Die Folgen: eingerissene Mundwinkel und Zahnfleischentzündungen, in schlimmeren Fällen z.B. Sehstörungen und Blutarmut.

Jodmangel

Ganz gleich, welcher „Ernährungstyp“: die meisten Deutschen nehmen nicht ausreichend Jod zu sich. Das wichtige Spurenelement ist für die intakte hormonelle Funktion der Schilddrüse unerlässlich. Schilddrüsenhormone regulieren zahlreiche Funktionen im Körper. Jod kommt hauptsächlich in Seefisch und Muscheln vor. Bei einem Jodmangel ist eine Unterfunktion der Schilddrüse die typische Folge. Das führt zu Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Gewichtszunahme.

