

PROAKTIVPRÄVENTIV

Unsere Veggie-Check Profile

Zur Untersuchung wichtiger Blutwerte haben wir spezielle Profile für Sie erstellt, welche Ihnen in Abstufungen (Plus – Standard – Basis) einen Überblick über Ihre aktuelle Nährstoffversorgung bieten können.

Parameter	Kosten
Veggie-Check Plus	
Blutbild groß, Calcium, Transferrinsättigung, CRP quant., Eiweiß, Ferritin, Folsäure, Harnstoff, Holotranscobalamin, 25-Hydroxy-Vitamin D, Selen, Zink	135,82 € (IGeL) 156,21 € (Privat)
Veggie-Check Standard	
Blutbild groß, Calcium, Transferrinsättigung, CRP quant., Eiweiß, Ferritin, Folsäure, Harnstoff, Holotranscobalamin, 25-Hydroxy-Vitamin D	106,67 € (IGeL) 122,67 € (Privat)
Veggie-Check Basis	
Blutbild groß, Calcium, Transferrinsättigung	15,16 € (IGeL) 17,43 € (Privat)

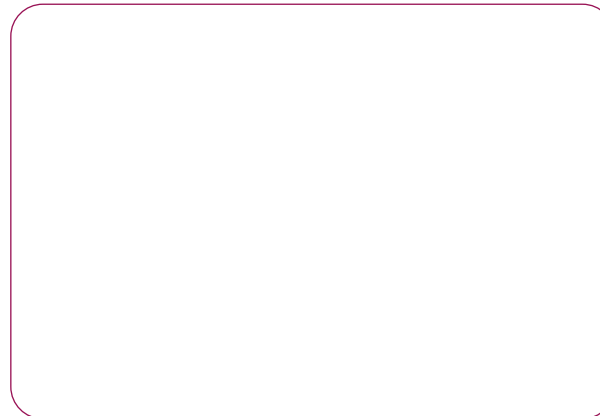
Empfohlener Turnus der Untersuchung:

- 1- bis 2-mal jährlich bei unauffälligem Befund bzw. nach Bedarf

Sprechen Sie uns an.

Liebe Patientin, lieber Patient,
bitte wenden Sie sich bei weiteren Fragen vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Ihr Praxisteam.

Ihr Praxisteam nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen:



 **MVZ Labor Leipzig**
Dr. Reising-Ackermann und Kollegen

MVZ Labor Dr. Reising-Ackermann und Kollegen
Strümpellstraße 40 | 04289 Leipzig
www.labor-leipzig.de

LIMBACH  GRUPPE



Veggie-Check

Für eine optimale
Nährstoffversorgung

Titelbild: ernt2010/stock.adobe.com

Herausgeber: MVZ Labor Dr. Reising-Ackermann und Kollegen – 10/2024

Worauf Vegetarier und Veganer achten sollten

Mangelerscheinungen treten vor allem bei Veganern und Vegetariern auf, deren Lebensmittelauswahl sich auf nur wenige pflanzliche Lebensmittel beschränkt. Durch eine einseitige Ernährung können sie ihren Nährstoffbedarf nicht decken.

Besonders Sportler, Schwangere, Kinder, Senioren und Menschen mit chronischen Erkrankungen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, haben oft einen erhöhten Bedarf. Bei ihnen ist die Gefahr einer unzureichenden Versorgung besonders groß. Sie sollten daher gezielt nährstoffreiche Lebensmittel für ihre Mahlzeiten wählen und die Versorgung mit kritischen Nährstoffen regelmäßig ärztlich kontrollieren lassen.



Welche Symptome können auftreten?

Als Folge einer unzureichenden Nährstoffversorgung können verschiedene Symptome auftreten. Diese sind meist unspezifisch. Betroffene nehmen sie deshalb oft nicht wahr oder verwechseln sie mit anderen Erkrankungen. Symptome können beispielsweise sein:

- Abgeschlagenheit
- Depression
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Größerer oder stark reduzierter Appetit
- Haarausfall
- Kältegefühl
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen, Schwindel und Müdigkeit
- Muskelschmerzen
- Verminderte kognitive Leistungsfähigkeit

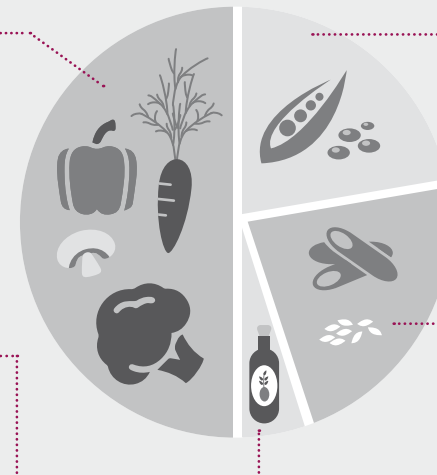
Vielseitige Nährstoffversorgung in einer veganen Mahlzeit

Gemüse (Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Pilze, Sellerie, Karotten, Brokkoli)

→ Vitamine und Co. benötigt der Körper u. a. für Wachstum und Zell-/Knochenstoffwechsel. Gemüse sollte etwa die Hälfte des Tellers füllen.

Pflanzliche Öle (Omega-3-Fettsäuren, u. a. Lein- und Rapsöl)

→ Gesunde Fette können das Risiko für koronare Herzkrankheiten senken.



Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen)

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sowie pflanzliche Proteine und Ballaststoffe
→ Proteine sind wichtig für Muskeln, Organe und Blut.

Kohlenhydrate (z. B. Vollkornnudeln, Kartoffeln, Vollkornreis)

→ Kohlenhydrate sind unsere Energielieferanten. Vollkornprodukte lassen den Insulinspiegel langsam ansteigen und sättigen länger als Weißmehlprodukte.

Was kann man dagegen tun?

Einem Nährstoffmangel können Sie am besten mit einer bewussten, abwechslungsreichen Ernährung entgegenwirken.

Vitamin B12 kommt dagegen fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor. Ernähren Sie sich rein pflanzlich, sollten Sie in Absprache mit Ihrem Arzt Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen und Ihren Status regelmäßig ärztlich kontrollieren lassen. Durch regelmäßige Kontrolle der Laborwerte können Sie eventuellen Nährstoffdefiziten vorbeugen und diese ggf. ausgleichen.

Was sind Präventivleistungen?

Präventivleistungen sind Untersuchungen, die zum Erhalt der Gesundheit sowie zur Früherkennung von Mangelerscheinungen oder Krankheiten dienen. Sie zählen oft zu den sogenannten „individuellen Gesundheitsleistungen“, die nicht von den Krankenversicherungen übernommen werden müssen.