

## Gesund als Vegetarier oder Veganer

Vegetarier und Veganer leiden im Schnitt seltener an typischen »Wohlstandserkrankungen« wie z. B. Übergewicht, Gefäßverkalkung, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes oder Bluthochdruck. Bei eingeschränkter Lebensmittelvielfalt steigt jedoch das Risiko für einen Nährstoffmangel generell an. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sieht bei der vegetarischen oder veganen Ernährungsweise mögliche Risiken.

Die vegane Ernährung ist durch den alleinigen Verzehr pflanzlicher Produkte gekennzeichnet, was u. a. den Verzicht auf Milchprodukte und für einige sogar den Verzicht auf Honig bedeutet. Die ausreichende Zufuhr einiger Nährstoffe ist hier nicht ohne Weiteres möglich. Auch bereits bei der vegetarischen Lebensweise kann ein Nährstoffmangel auftreten.

**Unspezifische Allgemeinbeschwerden wie u. a. Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Leistungsschwäche oder Konzentrationsstörungen sind keine Seltenheit und können bereits erste Anzeichen für eine Mangelernährung sein.**

Beispielsweise kann es bei einem Calcium- und Vitamin-D-Mangel zu einem Anstieg des Osteoporoserisikos kommen. Ein Jodmangel führt zu Schilddrüsenfunktionsstörungen, ein Vitamin-B12-Mangel kann zu Blutarmut und Nervenschäden führen.

**Die regelmäßige Kontrolle der Versorgung mit kritischen Nährstoffen ist darum empfehlenswert.** Auch kann eine Ernährungsberatung hilfreich sein. Ganz besonders gilt das für Menschen, die sich sportlich betätigen, Schwangere, Stillende oder Kinder, denn bei ihnen kann es besonders schnell zu einer Mangelversorgung kommen kann.

**Eine rein pflanzliche (vegane) Ernährung wird für Schwangere und Stillende sowie Kinder nicht empfohlen (DGE).**

Insbesondere bei Proteinen (v. a. essentielle Aminosäuren), langkettigen Fettsäuren sowie den Vitaminen B2 und B12 oder bei Vitamin D, aber auch bei diversen Mineralstoffen (z. B. Calcium, Eisen, Jod, Zink, Selen) ist auf eine ausreichende Aufnahme zu achten.

Für die Beurteilung des Eisenhaushaltes kann z. B. das Ferritin genutzt werden. Da es sich um ein Akutphaseprotein handelt, ist die gleichzeitige Bestimmung des CRP zu empfehlen. Die Eisenbestimmung ist nur für die Transferrinsättigungsberechnung erforderlich und korreliert als isolierte Bestimmung nicht mit dem Körpereisenstatus. Zur alternativen oder erweiterten Abklärung hat sich auch die Bestimmung des löslichen Transferrinrezeptors als sehr hilfreich erwiesen. Die Holotranscobalamin-Analytik kann mit der Messung des „aktiven Vitamins B12“ sinnvoll die Vitamin-B12-Bestimmung ergänzen. Ein Mangel kann dadurch sicherer nachgewiesen oder ausgeschlossen werden. Darüber hinaus können auch die Werte von Calcium, Jod, Selen, Vitamin D, Zink sowie ggf. Aminosäuren (insbesondere Lysin, Methionin, Tyrosin und Tryptophan) im LADR Laborauftragsschein „Individuelle Gesundheitsleistungen“ (Best.-Nr. 115624) angefordert werden.

Neben der Kontrolluntersuchung als Individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) kann bei



**Abrechnungen durch GKV sowie PKV bei Risikopatienten oder Patienten mit Verdacht auf Mangelerscheinungen oder als IGeL bei der freiwilligen Kontrolluntersuchung**

**Risikopatienten oder Patienten mit Verdacht auf Mangelerscheinungen eine Untersuchung unter kurativen Aspekten zulasten**

**der gesetzlichen oder privaten Krankenversicherung erfolgen.**

Parameter	Probenmaterial	EBM		GOÄ	
		Ziffer	€	Ziffer	€ (1,15-fach)
Calcium	1 ml Serum	32082	0,25 €	3555	2,68 €
CRP	1 ml Serum oder Heparin-Blut	32460	4,90 €	3741	13,41 €
Ferritin	1 ml Serum	32325	4,20 €	3742	16,76 €
Holo-transcobalamin (HoloTC)	1 ml Serum oder Heparin-Plasma	32381	15,90 €	4062	32,17 €
Jod	3 ml Serum	32314	51,90 €	4210	60,33 €
Lösl. Transferrinrezeptor (sTfR)	1 ml Serum	32455	8,90 €	A3742	16,76 €
Selen	1 ml Serum	32280	14,60 €	4134	27,48 €
Vitamin B2 (Riboflavin)	1 ml EDTA-Blut (Probe lichtgeschützt lagern und einsenden)	32306	22,30 €	4145	38,21 €
Vitamin B12 (Cobalamin)	1 ml Serum	32373	4,20 €	4140	16,76 €
Vitamin D (25-OH)	1 ml Serum	32413	18,40 €	4138	21,45 €
Zink	3 ml Serum	32267	12,30 €	4135	6,03 €
Ggf. Aminosäuren (Lysin, Methionin, Tyrosin oder Tryptophan)	2 ml EDTA-Plasma oder 10 ml des über Eisessig gesammelten 24-h-Urins (bitte Sammelvolumen angeben)	32310 (je Untersuchungsgang)	22,-€ (je Untersuchungsgang)	Bis zu 3 x 3737	Bis zu 3 x 38,21 €

Laborauftrag Individuelle Gesundheitsleistungen 115

Best.-Nr. 115624

Bestellen Sie diesen Laborauftragsschein bei unserem Partner Intermed:

Freecall: 0800 0850-113 Freefax: 0800 0850-114 [www.intermed.de](http://www.intermed.de)



Im LADR Laborverbund Dr. Kramer & Kollegen werden Sie gerne beraten.

**LADR Laborzentrum Baden-Baden**  
T: 07221 2117-0

**Hormonzentrum Münster**  
T: 0251 87113-23

**LADR Laborzentrum Paderborn**  
T: 05251 288 187-0

**LADR Der Laborverbund Dr. Kramer & Kollegen GbR**

Lauenburger Straße 67  
21502 Geesthacht  
T: 04152 803-0  
F: 04152 803-369  
[interesse@LADR.de](mailto:interesse@LADR.de)

**LADR Laborzentrum Berlin**  
T: 030 301187-0

**LADR Laborzentrum an den Immanuel Kliniken, Hennigsdorf**  
T: 030 34409772-65

**LADR Laborzentrum Plön**  
T: 04522 504-0

Diese GbR dient ausschließlich der Präsentation des LADR Laborverbundes unabhängiger LADR Einzelgesellschaften.

**LADR Laborzentrum Braunschweig**  
T: 0531 31076-100

**Zweigpraxis Bernau, Zweigpraxis Rüdersdorf**

**LADR Laborzentrum Recklinghausen**  
T: 02361 3000-0

**LADR Laborzentrum Bremen**  
T: 0421 4307-300

**LADR Laborzentrum Neuruppin**  
T: 03391 3501-0

**LADR Zentrallabor Dr. Kramer & Kollegen, Geesthacht**  
T: 04152 803-0

**LADR Laborzentrum Büdelsdorf**  
T: 04331 70820-20

**LADR Laborzentrum Nord-West, Schüttdorf**  
T: 05923 9887-100  
**Zweigpraxis Leer**  
T: 0491 45459-0

Partner des Laborverbundes:  
**LIS Labor im Sommershof, Köln**  
T: 0221 935556-0

**LADR Laborzentrum Hannover**  
T: 0511 90136-0

Weitere Fachinformationen unter: [www.LADR.de/informationen](http://www.LADR.de/informationen)