



**LaDR** Ihr Labor vor Ort

### Bin ich gut versorgt?

Es ist zu empfehlen, wichtige Nährstoffe regelmäßig zu kontrollieren. Bei Risikopatient\*innen oder Patient\*innen mit Verdacht auf Mangelerscheinungen können die Untersuchungen zulasten der gesetzlichen oder privaten Krankenversicherung erfolgen. Andernfalls sind es Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL), deren Kosten Sie der nachfolgenden Tabelle entnehmen können.

Laborwert	Kosten*	Laborwert	Kosten*
Calcium	2,68 €	Vitamin B2 (Riboflavin)	38,21 €
CRP	13,41 €	Vitamin B12 (Cobalamin)	16,76 €
Ferritin	16,76 €	Vitamin D (25-OH)	21,45 €
Holo-Transcobalamin (HoloTC)	32,17 €	Zink	6,03 €
Jod	60,33 €	ggf. Aminosäuren	38,21 €
Lösl. Transferrinrezeptor (sTfR)	16,76 €	ggf. Omega 3-Index	60,33 €
Selen	27,48 €		
Magnesium	2,68 €		

\*1,15-fach nach GOÄ (Gebührenordnung für Ärzte)

## Gesund als Vegetarier\*in oder Veganer\*in

Informationen zu den regionalen Facharztlaboren im deutschlandweiten LADR Laborverbund Dr. Kramer & Kollegen unter [www.LADR.de](http://www.LADR.de)

LADR Der Laborverbund Dr. Kramer & Kollegen GbR  
Lauenburger Str. 67, 21502 Geesthacht, T: 04152 803-0, F: 04152 803-369, [interesse@LADR.de](mailto:interesse@LADR.de)

Der Laborverbund dient ausschließlich der Präsentation unabhängiger LADR Einzelgesellschaften.

**LaDR**

Best.-Nr.: T18000 Stand 08/2023



# Gesund bis ins hohe Alter

„Eure Nahrung sei eure Medizin und eure Medizin sei eure Nahrung“

So ließ bereits der bedeutende griechische Arzt der Antike, Hippokrates, verlauten. Denn die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden stehen in einem engen Verhältnis zur Ernährung.

Vegetarier\*innen und Veganer\*innen leiden im Schnitt seltener an den typischen „Wohlstandserkrankungen“ wie Übergewicht, Gefäßverkalkung, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes oder Bluthochdruck.

Menschen mit einer pflanzlich orientierten Ernährungsweise leben vergleichsweise gesünder. Vermehrte körperliche Aktivität, geringerer Alkoholkonsum sowie weniger Rauchen unterstützen auch hier die gute Gesundheit.

Die vegane Ernährung ist durch den alleinigen Verzehr pflanzlicher Produkte gekennzeichnet. Hierzu gehört auch der Verzicht auf Milchprodukte oder Honig.

Für eine möglichst optimale Versorgung mit allen Vitaminen und

Spurenelementen sollten frische Lebensmittel den größten Teil der Ernährung ausmachen. Verarbeitete Lebensmittel sind hinsichtlich ihres Gehaltes an Mikronährstoffen vielfach eher kritisch zu bewerten.

Bei eingeschränkter Lebensmittelvielfalt steigt jedoch das Risiko für einen Nährstoffmangel generell an. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sieht bei der veganen Ernährungsweise mögliche Risiken. Die ausreichende Zufuhr einiger Nährstoffe ist hier nicht ohne Weiteres möglich. Auch bei der vegetarischen Lebensweise kann das bereits zu einer verminderten Versorgung mit bestimmten Mikronährstoffen führen.

Unspezifische Allgemeinbeschwerden wie Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Leistungsschwäche oder Konzentrationsstörungen sind keine Seltenheit und können bereits ein erstes Anzeichen für eine Mangelernährung sein.

Beispielsweise kann es bei einem Calcium- und Vitamin-D-Mangel zu einem Anstieg des Osteoporose-Risikos kommen. Ein Jodmangel führt zu Schilddrüsenfunktionsstörungen, ein Vitamin-B12-Mangel kann zu

Blutarmut und Nervenschäden führen.

Menschen, die sich neu mit der vegetarischen oder veganen Lebensweise befassen, müssen einiges beachten, damit es zu keinem Nährstoffmangel kommt. Die regelmäßige Kontrolle der Versorgung mit wichtigen Nährstoffen ist darum empfehlenswert. Auch kann eine Ernährungsberatung hilfreich sein.

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

## Für Ihre Gesundheit, zur eigenen Sicherheit

Insbesondere bei **Proteinen** (vor allem den essenziellen Aminosäuren), langkettigen **Fettsäuren** sowie **Vitamin B2, B12** oder **Vitamin D**, aber auch bei diversen Mineralstoffen (zum Beispiel **Calcium, Eisen, Jod, Zink, Selen**) ist auf eine ausreichende Aufnahme zu achten.

Fehlende Nährstoffe können gegebenenfalls durch Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden. Besser ist es aber, bei der täglichen Ernährung darauf zu achten, es gar nicht erst zu einem Nährstoffmangel kommen zu lassen. Die folgende Übersicht kann dabei helfen.



### VITAMIN D

Es ist fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten. Der Körper bildet es auch bei Sonneneinstrahlung in der Haut – in bedeutender Menge allerdings nur ohne Sonnenschutz, bei hohem Sonnenstand und von Frühling bis Herbst.

### VITAMIN B12

Dieses Vitamin ist vornehmlich in tierischen Lebensmitteln enthalten. Aber auch in verschiedenen Algen wie Nori und Chlorella. Außerdem sind mikrobiell fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut, Kimchi) Vitamin B12-haltig.

### VITAMIN B2

Vitamin B2 findet sich in höheren Konzentrationen vor allem in Spinat, Mandeln, Hefeflocken und Pilzen.

### EISEN

Es kommt in Getreide und Hülsenfrüchten, aber auch in vielen grünen Gemüsesorten und Trockenfrüchten vor. Eine zugleich an Vitamin C reiche Ernährung kann die Aufnahme von Eisen im Darm in gewissem Umfang erhöhen.

### CALCIUM

Calcium kann dem Körper in höheren Konzentrationen hauptsächlich durch den Verzehr grüner Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl und Spinat zugeführt werden. Auch Mineralwässer enthalten häufig viel Calcium. Für die Aufnahme von Calcium ist das Vitamin D notwendig.



### FETTSÄUREN

Gute Lieferanten ungesättigter Fettsäuren sind insbesondere Lein-, Raps- und Walnussöl ebenso wie viele Nüsse.

### JOD

Die Jodaufnahme kann durch die Verwendung von jodiertem Speisesalz verbessert werden. Auch viele Algensorten eignen sich, um eine ausreichende Aufnahme von Jod sicherzustellen.

### PROTEINE

Um den physiologischen Bedarf an allen essenziellen Aminosäuren zu decken, sollten proteinreiche pflanzliche Produkte (Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Getreide) abwechslungsreich kombiniert werden.

### ZINK

Höhere Konzentrationen von Zink finden sich in Getreidesorten, aber auch in vielen Nüssen, Samen sowie Sojaprodukten.

### SELEN

Der Selengehalt in Pflanzen hängt stark von der Verfügbarkeit im Boden ab. Das ist regional äußerst unterschiedlich. Produkte aus Europa sind eher selenarm. Getreideprodukte sowie Paranüsse enthalten vergleichsweise viel Selen.