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.

Zur Untersuchung kritischer Blutwerte haben wir ein spezielles Profil für Sie erstellt, welches Ihnen einen vollumfänglichen Überblick über Ihre aktuelle Nährstoffversorgung bietet:

Ernährungs-Check		
Parameter	**Selbstzahler**	**Privatpatient**
25-OH-Vitamin D3, Eisen, Ferritin, Folsäure, Homocystein, Holotranscobalamin, Vitamin B2, VitaminB6, Zink	€ 215,18	€ 215,18

Zur Durchführung labormedizinischer Analysen, ärztlicher Befundung der Analyseergebnisse und Abrechnung der Laborleistungen werden Ihre Daten an Labore der Limbach Gruppe und an eine privatärztliche Verrechnungsstelle weitergeleitet. Preisänderungen vorbehalten.

Sprechen Sie uns an.

Liebe Patientin,
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 Münster
Dr. Löer, Prof. Cullen und Kollegen

MVZ Labor Münster Hafenweg GmbH
Hafenweg 9-11 | 48155 Münster
www.labor-muenster.de

LIMBACH GRUPPE

Herausgeber: © Limbach Gruppe SE – 09/2020_V1

Ernährungs-Check

Schwangerschaft und Stillzeit



Erhöhter Nährstoffbedarf

Während der Schwangerschaft und Stillzeit wird Ihrem Körper Höchstleistung abverlangt. Der Bedarf an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen steigt stark an. Eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen ist für die Entwicklung Ihres ungeborenen Kindes von enormer Bedeutung. Zum Beispiel benötigen Schwangere doppelt so viel Eisen für die Blutbildung und die Entwicklung der Plazenta.

Mangelerscheinungen treten vor allem bei einer einseitigen Ernährung auf. Sie sollten daher gezielt nährstoffreiche Lebensmittel für Ihre Mahlzeiten wählen und die Versorgung mit kritischen Nährstoffen mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt besprechen.



Welche Folgen können auftreten?

Einige Nährstoffe sind für die Entwicklung des Kindes besonders wichtig, ein Mangel in der Schwangerschaft kann zu Schwangerschaftskomplikationen führen oder schwerwiegende Folgen für das Ungeborene haben:

- offener Rücken
- geringes Geburtsgewicht
- Frühgeburt
- neurologische Störungen

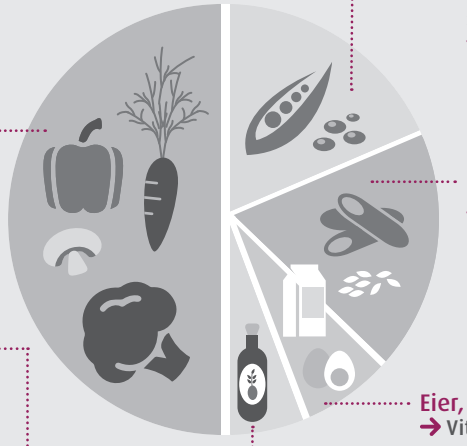
Idealerweise nehmen Frauen, die beabsichtigen schwanger zu werden, Folsäure zu sich. Verfügt der Körper der Mutter über zu wenig davon, steigt das Risiko eines offenen Rückens beim Ungeborenen.

Was kann man dagegen tun?

Einem Nährstoffmangel können Sie am besten mit einer bewussten, abwechslungsreichen Ernährung entgegenwirken. Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sind gute Nährstofflieferanten. Ansonsten gelten die Regeln einer gesunden Ernährung: viel frisches Obst und Gemüse, reichlich Vollkornprodukte, wenig Zucker, einige Milchprodukte und mehr pflanzliche als tierische Fette.

Ein Labortest gibt Auskunft darüber, ob Sie ausreichend mit Nährstoffen versorgt sind. Wird ein Nährstoffmangel festgestellt, ist eine Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in Absprache mit Ihrem Arzt nötig. Fragen Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt, ob Sie zusätzliche Präparate benötigen, und informieren Sie sie oder ihn, falls Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

Achten Sie auf eine vielseitige Nährstoffversorgung



Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen)
Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sowie pflanzliche Proteine und Ballaststoffe
→ **Proteine sind wichtig für die Entwicklung von Muskeln, Organen und Blut.**

Kohlenhydrate (z. B. Vollkornnudeln, Kartoffeln, Vollkornreis)
→ **Kohlenhydrate sind unsere Energielieferanten. Vollkornprodukte lassen den Insulinspiegel langsam ansteigen und helfen, einem Schwangerschaftsdiabetes vorzubeugen.**

Eier, Milch- und Fleischprodukte
→ **Vitamin B12 ist wichtig für die Blutbildung und die Entwicklung des Nervensystems.**

Obst und Gemüse (z. B. Beeren, Bananen, Paprika, Pilze, Spinat, Brokkoli)
→ **Vitamine und Co. benötigt das Ungeborene u. a. für Wachstum und Zell-/Knochenstoffwechsel. Obst und Gemüse sollten mindestens die Hälfte des Tellers füllen.**

Nüsse und Fette (z. B. Olivenöl, Mandeln, Kürbiskerne)
Omega-3-Fettsäuren und (mehrfach) ungesättigte Fettsäuren
→ **Gesunde Fette sind wichtig für die Bildung von Gehirn und Organen.**