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:

Veggie-Check		
Parameter	**Selbstzahler**	**Privatpatient**
Omega-3-Fettsäuren aus Erythrozytenmembranen, 25-OH-Vitamin D3, Coenzym Q10, Eisen, Gesamt-Eiweiß, Ferritin, Holotranscobalamin, Calcium, Blutbild klein, Selen, Zink	€ 212,32	€ 219,75

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.

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 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 – 08/2020_V1

Veggie-Check

Für eine optimale Nährstoffversorgung

Besonderheiten veganer und vegetarischer Ernährung

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 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

Was kann man dagegen tun?

Einem Nährstoffmangel können Sie am besten mit einer bewussten, abwechslungsreichen Ernährung entgegenwirken. Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sind gute Nährstofflieferanten. Mit der richtigen Planung kann so beispielsweise der Bedarf an Proteinen, Eisen, Kalzium und Zink gedeckt werden.

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.

Tipp: Planen Sie Ihre Mahlzeiten bewusst so, dass sie abwechslungsreich sind und eine hohe Nährstoffdichte enthalten. Das hilft Ihnen, Mangelerscheinungen vorzubeugen. Durch regelmäßige Kontrolle der Laborwerte können Sie eventuellen Nährstoffdefiziten vorbeugen und diese ggf. ausgleichen.

Vielseitige Nährstoffversorgung in einer veganen Mahlzeit: **Linsen-Gemüse-Bolognese**

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.

Olivenöl
Omega-3-Fettsäuren und (mehrfach) ungesättigte Fettsäuren
→ 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.