

Infoblatt Mikronährstoffe

Vollblutanalyse- Wozu?

Unser Blut hat verschiedene Aufgaben, denen es nachkommen muss. Unter anderem kümmert es sich um den Sauerstofftransport, Transport von Nährstoffen und Hormonen und Abtransport von Kohlendioxid und Stoffwechselprodukten. Es ist demnach wichtig das Blut genauer zu untersuchen, um sicherstellen zu können, dass dem Körper eine optimale Versorgung durch das Blut gewährleistet wird.

Üblicherweise wird bei einer Mikronährstoffanalyse (Untersuchung und Auswertung des Haushalts von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen) nur das Serum, eine klare gelbe Flüssigkeit des Blutes, eingesetzt. Allerdings ist für eine gründliche und optimale Beurteilung der Werte eine Vollblutanalyse besser, da sie weitaus umfassender ist. Bei einer Vollblutanalyse werden die roten Blutkörperchen, welche 99% aller Zellen im Blut ausmachen, miteinbezogen. Weiters wird bei einer Vollblutanalyse sowohl der intra- wie auch extrazelluläre Anteil der Mineralstoffe erfasst. Demnach bietet eine Vollblutanalyse, im Gegensatz zur Auswertung des Serums allein, ein nicht nur allumfassendes, sondern auch besonders genaues Bild der Mikronährstoffe im Körper.

Mikronährstoffe sind unverzichtbar für die mentale und physische Gesundheit. Im Gegensatz zu Makronährstoffen liefern sie keine Energie sind aber dafür lebensnotwendig, da sie an den biologischen Grundfunktionen unseres Körpers beteiligt sind.

Calcium

Spielt eine wichtige Rolle bei der Muskelarbeit, bei Blutgerinnung, dem Herzrhythmus und der Knochenbildung, sowie vielen anderen Stoffwechselfvorgängen in den Zellen.

Eisenstatus

Eisenmangel macht müde und abgeschlagen, da Eisen unentbehrlich für die Energiegewinnung in den Zellen und für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich ist.

Viele Patienten klagen über Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit und eingeschränkte Leistungsfähigkeit. Natürliche Eisenquellen sind dunkle Gemüsearten wie z.B. Kohl oder rote Rüben, auch Kräuter und dunkle Beeren, sowie Vollkornprodukte.

Kalium

Findet sich insbesondere in den Zellen und ist von zentraler Bedeutung für den Energiestoffwechsel. Darüber hinaus übernimmt es wichtige Funktionen beim Sauerstofftransport durch die Zellmembran und ist notwendig zur Aufrechterhaltung der Herz- und Muskelfunktion, der Nervenleitfähigkeit und der Blutdruckregulation.

Kupfer

Unser Nervensystem wie auch Immunsystem benötigt Kupfer, um mental wie auch körperlich fit zu bleiben. Vor allem ist Kupfer für den Eisentransport wichtig, da die beiden Metalle nur in gemeinsamer Kombination gut funktionieren. Weiter brauchen auch gesunde Haut und Haare Kupfer, dazu reicht eine tägliche Dosis von 1 bis 1,5mg. Kupfermangel ist relativ selten, da wir über unsere Ernährung den Bedarf zumeist optimal abdecken.

Magnesium

Ist ein Antistress Mineral und ist der wichtigste Mineralstoff für innere Ruhe und Gelassenheit, deshalb sollte bei physischer und psychischer Belastung besonders auf die ausreichende Magnesiumversorgung geachtet werden. Es ist an den Stoffwechselprozessen in Muskeln, Herz und Nerven beteiligt und unterstützt die Aufnahme von Calcium in den Knochen.

Mangan

Unser Energiestoffwechsel kann ohne dem unscheinbaren, aber doch wichtigen Mangan nicht funktionieren. Auch wären unsere Knochen und unser Bindegewebe ohne Mangan weitaus weniger stabil und schlaffer. Weiters ist Mangan mit der Nahrung leicht einzunehmen, da es vor allem in pflanzlichen Nahrungsmitteln, wie z.B. Getreide, Reis und Nüssen, wiederzufinden ist.

Molybdän

Molybdän ist vor allem wichtig für den Stoffwechsel, da es für den Abbau von schwefelhaltigen Aminosäuren verantwortlich ist. Bei einer ausgewogenen Ernährung ist man mit Molybdän gut versorgt, da 50 bis 100 Mikrogramm pro Tag benötigt werden, um den Körper optimal zu versorgen.

Natrium

Der Natriumwert im Blut gibt an, wie es um den Wasser- und Elektrolythaushalt in unserem Körper steht. Der Wasser- und Elektrolythaushalt wird bestimmt durch das Zusammenspiel von:

- Harnbildung durch die Nieren
- Durstsystem des Gehirns
- Aldosteron (Nebennierenrindenhormon)
- Und natriuretische Peptide.

Bei einem Natriumwert unter 135mmol/l spricht man von einem Natriummangel.

Selen

Ist der Power Mineralstoff für den Zellschutz und ein lebenswichtiges Spurenelement. Es ist für den Stoffwechsel und das Immunsystem unverzichtbar und schützt die Körperzellen vor freien Radikalen und stärkt die körpereigene Abwehrkraft. Der Körper kann Selen nicht selbst produzieren, daher muss es über die Nahrung zugeführt werden.

Zink

ist nicht nur am Zellaufbau der Haut, des Bindegewebes, der Knochen und des Blutplasmas beteiligt, sondern auch wichtig für ein gutes Immunsystem.