

## Infoblatt vegetarische/vegane Ernährung

Große Studien haben ergeben, dass bei Vegetarier und Veganer meist die Blutdruckwerte im Norm Bereich liegen, seltener Übergewicht und Herz-Kreislauf Erkrankungen vorliegen und die Zellgesundheit eine bessere ist, daher seltener an Krebs erkranken. Diese Ernährungsform kann also durchaus als gesund bezeichnet werden, trotzdem muss man auf Mangelerscheinungen achten und in der Ernährung berücksichtigen . Folgende Blutparameter wurden bei Ihnen erhoben: Eisenstatus, Elektrophorese, Jod, Zink, Calcium, Folsäure, Vit B12, Vit D, Holo Transcobalamin, TSH.

\*Achtung: bei der Einnahme von Eisenpräparaten ist im Gegensatz zu anderen Tabletten oder Saft folgendes zu beachten:

- Sie reagieren äußerst sensibel auf gewisse Nahrungsmittel, daher mindestens 2 Stunden vor der Einnahme eines Eisenpräparats keinen Kaffee, Schwarz- oder Grüntee zu sich nehmen. Die darin enthaltenen Gerbsäuren binden das Eisen im Magen und es wird direkt ausgeschieden.
- Zu empfehlen ist hingegen die Einnahme mit einem Glas Orangensaft, das darin enthaltene Vitamin C erhöht die Aufnahme im Darm um ein Vielfach

### 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.

### Elektrophorese

Elektrophorese – in unserer Blutflüssigkeit (Serum) sind in einem Liter etwa 60 Gramm Eiweiß (Protein). Dieses Gesamteiweiß besteht aus sehr vielen verschiedenen Eiweißstoffen und zur Erkennung von Krankheiten und Mangelerscheinungen ist es wichtig zu wissen, welcher Eiweißstoff vermindert oder vermehrt ist.

## **Jod**

Ist wichtig für die Schilddrüsenfunktion. Es ist ein wichtiger Mineralstoff für eine aktive Schilddrüse und sorgt für aktive Fettverbrennung. Unser täglicher Bedarf liegt bei 200 µg.

10 dag Gemüse (Brokkoli, Spinat oder Salat) enthalten beispielsweise rund 20 – 30 µg Jod.

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

## **Calcium**

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

## **Folsäure**

Folsäure gehört zum Vitamin B Komplex und wirkt bei der Bildung von Blutkörperchen und Schleimhautzellen mit.

## **Vitamin B12**

Vitamin B-Komplex – diese Vitamine werden auf Grund ihres Bezugs zum Nervengewebe auch als neutrope Vitamine bezeichnet. Neben Gehirn und Nerven benötigen auch Muskeln, Verdauung, Haut, Haare, Augen und Leber regelmäßig B-Vitamine. Unser Bedarf ist nicht konstant, sondern hängt von der jeweiligen körperlichen und nervlichen Beanspruchung ab. Eine ungenügende Versorgung spiegelt sich in Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen, mangelnde Gedächtnisleistung und Konzentrationsstörungen wider.

## **Vitamin D**

Vitamin D ist eigentlich kein richtiges Vitamin und kann fast überwiegend durch UVB-Sonnenstrahlung über die Haut gebildet werden. In Österreich sind mehr als die Hälfte der Bevölkerung in den Herbst und Wintermonaten unzureichend mit Vit. D versorgt. Typische Zeichen eines Vitamin D Mangels können Ein- und Durchschlafstörungen, Nervosität, Konzentrationsstörungen, Antriebslosigkeit und Infektanfälligkeit, aber auch depressive Verstimmungen sein.

## Holo Transcobalamin

Ist ein früher Marker zur Erkennung von Vit B12 Mangelzuständen. Zu der „Risikogruppe“ zählen ältere Menschen, Schwangere und Vegetarier/Veganer. Die neurologischen Symptome des Vit B12 Mangels sind sehr unterschiedlich und irreversibel, daher ist eine Früherkennung eines Mangels sehr wichtig. Holo-TC sollte bei vegetarischer/veganer Ernährung alle 2-3 Jahre kontrolliert werden.

## TSH

TSH (Thyroid Stimulating Hormone) ist das Hormon, welches die Schilddrüse reguliert. Der Wert zeigt auf, ob die Schilddrüse entsprechend Hormone produziert. Sollte der Wert unter dem Normbereich liegen, so liegt ein Hinweis für eine Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) vor. Liegt der Wert allerdings über dem Normbereich, so ist es ein Hinweis auf eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose).