

nicht zu decken. Dies gilt in besonderem Maße in Situationen mit erhöhtem B12-Bedarf wie etwa einer Schwangerschaft. Schädigungen des Nervensystems (insbesondere auch bei Kindern im Sinne einer Entwicklungsverzögerung) oder auch der Blutbildung sind dann zu erwarten.

Unser Profil

Für Menschen, die um die Ausgewogenheit ihrer Ernährung und die ausreichende Versorgung mit hochwertigem Eiweiß und Cobalamin besorgt sind, vielleicht auch unter unklaren neurologischen Symptomen leiden, bieten wir daher die Analyse auf Lysin und Vitamin B12 an.

Haben Sie weitere Fragen zu den angebotenen Untersuchungen? Sprechen Sie uns an!



Medizinisches Labor Bremen

Haferwende 12
28357 Bremen

Fon 0421 2072-0
Fax 0421 2072-167

info@mlhb.de
www.mlhb.de

Ernährungsmonitoring I

Vegetarier



IGEL
Individuelle Gesundheitsleistungen

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihre Gesundheit ist Ihnen wirklich wichtig. Sie wollen daher eine optimale Versorgung für sich und Ihre Angehörigen.

Die gesetzlichen Krankenkassen dürfen jedoch nur dann die Kosten übernehmen, wenn die Maßnahmen „...das Maß des Notwendigen nicht überschreiten.“ Dies schreibt der Gesetzgeber ausdrücklich vor (§ 12 SGB V).

Daher bieten wir Ihnen unter dem Begriff „IGeL“ (= Individuelle Gesundheitsleistungen) ein um-

fangreiches Angebot an medizinisch sinnvollen diagnostischen Zusatzleistungen an. Diese müssen von Ihnen individuell beauftragt werden. Wir beraten Sie dabei gern, welche Leistungen für Sie ganz persönlich Sinn machen und informieren Sie, welche Kosten für Sie durch die gewünschten Untersuchungen entstehen.

Ausgewogene Ernährung

Der Stoffwechsel des Menschen ist aufgrund seiner Spezialisierung und der Tatsache, dass im Laufe der Evolution die Fähigkeit, bestimmte Reaktionen durchzuführen, verlorengegangen ist, auf eine gemischte Ernährung aus tierischen und pflanzlichen Quellen ausgerichtet. Zahlreiche Verbindungen sind daher für den Menschen essentiell; das bedeutet, dass er sie nicht selbst synthetisieren kann. Unter diesen Stoffen sind die essentiellen Aminosäuren als notwendige Bausteine der Eiweiße ebenso bedeutsam wie die Vitamine. Unausgewogene Ernährung kann dazu führen, dass im Organismus ein Mangel an bestimmten Verbindungen mit der Folge von Funktionsstörungen und Krankheiten entsteht. Dies geschieht naturgemäß schleichend, weshalb es besonders wichtig ist, bei Menschen, die sich – aus welchen Gründen auch immer – einseitig ernähren, leichte Mangelzustände früh zu erkennen, um z.B. durch Substitution der fehlenden Substanzen entsprechend gegensteuern zu können.

Mangelercheinungen

Ein Mangel einer speziellen essentiellen Aminosäure entsteht umso leichter, je größer die Diskrepanz zwischen dem Bedarf des Menschen und dem Gehalt in der Nahrung ist. Dieses Verhältnis wird durch die Biologische Wertigkeit der Nahrungseiweiße ausgedrückt. Während der optimale Wert bei 100 liegt und etwa durch ein Gemisch von Vollei- und Kartoffeleiweiß erreicht wird (mit Abstrichen auch durch Rindfleisch), hat Eiweiß aus Weizenmehl nur eine biologische Wertigkeit von 56, Mais eine solche von 72. Häufig wird dann die essentielle Aminosäure Lysin limitierend, d.h. Lysin begrenzt den Eiweißaufbau im menschlichen Organismus.

Vitamin B12

Während viele der für den Menschen essentiellen Vitamine pflanzlichen Ursprungs sind, wird Vitamin B12 (Cobalamin) nahezu ausschließlich in tierischen Produkten gefunden. Der tägliche Bedarf eines Erwachsenen in Höhe von 3 µg kann z.B. durch den Verzehr von 800g Vollmilch, 40g Hering oder 10g Schweineleber gedeckt werden. Bei einer normalen Mischkost ist also kein Vitamin B12-Mangel zu erwarten (vorausgesetzt, dass keine Störung der B12-Aufnahme im Verdauungstrakt vorliegt), jedoch ist der Bedarf durch eine streng vegetarische Kost

