

Biotin

Biotin ist ebenfalls für den Menschen essentiell. Die Tatsache, dass pro Tag wenigstens 1200g Milch oder 1000g Fleisch oder 200g Schweineleber konsumiert werden müssen, um die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Biotinzufuhr zu gewährleisten, zeigt, dass eine ausreichende Zufuhr durchaus nicht selbstverständlich ist. Bei bestimmten Störungen ist der Bedarf sogar noch höher. Ein Biotinmangel, der auch eine Folge einer gestörten Darmflora sein kann, kann zu schweren Störungen des Nervensystems, der Haut und der Lungen führen.

Vitamin E

Vitamin E (Tocopherol) schließlich ist besonders in Pflanzenölen enthalten; generell gilt für alle Nahrungsmittel, dass ihr Vitamin E-Gehalt starken jahreszeitlichen Schwankungen unterliegt, weshalb ein Mangel am ehesten im Frühjahr zu beobachten ist. Vitamin E ist ein sog. Antioxidans, d.h. es fängt für den Körper giftige Sauerstoffverbindungen ab und schützt auf diese Weise die Zellen und Organe vor Oxidation. Auch scheint es den Blutstrom zu verbessern.

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 III

Vitamine



I GEL
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.

Vitamine

Die nach wie vor mangelnde Vitaminversorgung eines großen Teils der deutschen Bevölkerung stellt ein erhebliches Problem dar. Vitamine gehören zu den Stoffen, die der Mensch nicht selbst herstellen kann, sie sind essentiell. Die hier zur Darstellung der individuellen Versorgung ausgewählten Vitamine sind diejenigen, bei denen – gerade bei älteren, zunehmend aber auch bei jüngeren Menschen – am häufigsten eine unzureichende Zufuhr beobachtet wird (wahrscheinlich über 90% für Folsäure, über 70% für Vitamin E). Im allgemeinen kann man daher davon ausgehen, dass bei einem normalen Befund auch eine ausreichende Zufuhr mit anderen Vitaminen gegeben ist. Durch die vorgeschlagene Kombination werden gleichzeitig die wichtigsten Risiken einer unzureichenden Versorgung erfasst.

Folsäure

Folsäure ist besonders reichlich enthalten in Salat, grünen Gemüsen und Leber. Ein Mangel an Folsäure betrifft besonders Gewebe, die eine hohe Erneuerungsrate haben, also vor allem das Blut und die Haut. Ein erhöhter Folsäurebedarf besteht daher auch in der Schwangerschaft. Vermutlich geht ein Folsäuremangel mit einem erhöhten Risiko für Thrombosen, Herzinfarkte und Schlaganfälle einher.

Vitamin B1

Vitamin B1 (Thiamin) kommt vor allem in Vollkornprodukten, aber auch in Schweinefleisch vor. Es ist beteiligt am Stoffwechsel der Kohlenhydrate und der Eiweiße. Eine ausreichende Zufuhr ist besonders wichtig für die Struktur (Myelin) und Funktion des Nervensystems, so dass für viele neurologische Erkrankungen nach entsprechender fachärztlicher Beratung eine zusätzliche Thiamingabe nahe liegt.

Vitamin B6

Vitamin B6 (Pyridoxalgruppe) ist relativ weit verbreitet; da der Bedarf jedoch mit der Menge des mit der Nahrung aufgenommenen Eiweißes steigt, ist die Kontrolle der Spiegel angesichts der heutigen Ernährungsgewohnheiten wichtig. Ein Vitamin B6-Mangel kann sich in Hautsymptomen äußern und erhöht, wie ein Folsäuredefizit, das Risiko von Gefäßerkrankungen.

