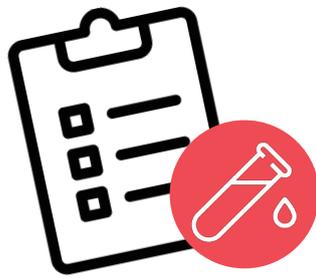


Check-Up



Uwe Käufer

Für eine gesunde (vegane) Lebensweise ist es ratsam, regelmäßig einige Blut- und Urinwerte zu testen. So stellst du sicher, dass du mit den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen versorgt bist.

- Vitamin B12: Holo-TC
- Vitamin B2
- Vitamin D: 25-(OH)-D3
- Eisen: Ferritin + Transferrin
- Jod
- Omega-3: Omega-3-Index, O6:O3-Verhältnis
- Aminosäureprofil

Hinweise zu Calcium, Selen, Zink

Der Calcium- und Zinkgehalt im Blut sagt nichts über die Versorgungslage des Körpers aus, weil die Konzentrationen im Blut vom Körper konstant gehalten werden. Für den Nachweis von Selen gibt es noch keinen optimalen Parameter.

Weitere relevante Parameter mit Ernährungsbezug

- Kleines/Großes Blutbild
- Blutzucker: HbA1c
- Fettstoffwechsel
- Purinstoffwechsel: Harnsäure
- Leberprofil
- Nierenfunktion
- Schilddrüsenfunktion

Erläuterungen zu den o.g. Werten findest du in unserem Blog „Alles paletti mit den B's?“

Disclaimer: Wie jede Wissenschaft, ist die Medizin, aber auch die ihr verwandten Disziplinen, ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrungen erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was die Behandlung und Therapie von Beschwerden und Krankheiten angeht. Soweit eine Empfehlung, o. ä. erwähnt wird, darf die Leserin zwar darauf vertrauen, dass der Autor große Sorgfalt darauf verwandt hat, dass diese Angabe dem aktuellen Wissensstand entspricht. Jedoch kann für solche keine Gewähr oder Haftung übernommen werden. Die Leserin handelt auf eigene Verantwortung hin. Im Falle einer vorliegenden Krankheit sollen die Informationen und Empfehlungen des Autors die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung in keinem Falle ersetzen. Bei Beschwerden oder Krankheiten sollte sich die Leserin unbedingt an fachkundige Ärzte, Heilpraktiker oder Psychologen/Psychotherapeuten wenden.