

Zink

Der genaue Zinkstatus des Menschen ist schwer zu bestimmen, da der Gehalt im Plasma durch verschiedene Faktoren wie Stress und Entzündungen beeinflusst wird. Außerdem sorgen Regulationsmechanismen dafür, dass der Spiegel mit Zink aus den Speichern aufrechterhalten wird, wenn über längere Zeit mit der Nahrung zu wenig von dem Nährstoff zugeführt wird. Die Zinkanalytik in Plasma bzw. Serum gilt dennoch als übliches diagnostisches Vorgehen.

Achtung: Kalzium!

Die Kalziumkonzentration im Serum schwankt innerhalb von sehr engen Grenzen. Wenn dem Körper mit der Nahrung zu wenig Kalzium zugeführt wird, kann es aus den Knochen freigesetzt werden. Der Kalziumgehalt im Blut sagt daher nichts über die Versorgungslage des Körpers aus. Alternativ kann Parathormon bestimmt und/oder eine Knochendichtemessung durchgeführt werden. In jedem Fall sollten Veganer:innen bewusst auf eine ausreichende Kalziumzufuhr achten.

Mehr Infos unter vegan.at/bluttest.



Checkliste: Laborwerte bei pflanzlicher Ernährung

Diese Werte sollten auf jeden Fall kontrolliert werden:

- Vitamin B₁₂ (Gesamtkonzentration im Serum)
- Vitamin D (25-Hydroxy-Vitamin-D)
- Ferritin
- TSH

Darüber hinaus ist die Überprüfung folgender Parameter sinnvoll:

- Holo-Transcobalamin
(alternativ Methylmalonsäure)
- Transferrinsättigung

Bei besonderem Interesse können zudem diese Werte getestet werden:

- Fettsäureprofil inklusive Omega-3-Fettsäuren
- 24-Stunden-Jodausscheidung im Urin
- Selen
- Zink

Top informiert über die vegane Lebensweise:

-  vegan.at
-  facebook.com/vegan.at
-  instagram.com/vegane_gesellschaft

Impressum: Ausgabe 2023
Vegane Gesellschaft Österreich,
Meidlinger Hauptstraße 63/6, 1120 Wien

+43 1 909 2 101
info@vegan.at
ZVR-Zahl: 208143224

Spenden: IBAN: AT23 8000 0000 9213 3538, BIC: BAWAATWW
Magazin-Probeexemplar: vegan.at/gratis
Fotos: adobestock.com/SeaWave | istock.com/10dalmatians
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



Laborwerte bei veganer Ernährung

Eine Übersicht über die
wichtigsten Nährstofftests

Laborwerte bei veganer Ernährung

Eine rein pflanzliche Ernährung bringt Besonderheiten mit sich, die bei der Gesundheitsvorsorge berücksichtigt werden sollten.

Studien belegen, dass Veganer:innen seltener an Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und Arteriosklerose erkranken. Sie haben zudem ein geringeres Risiko als Allesesser:innen, ischämische Herzerkrankungen und bestimmte Krebserkrankungen zu bekommen

Im Blutbild zeigen sich meist **niedrige Cholesterin** und ideale Blutzuckerwerte. Die Versorgung mit vielen Nährstoffen wie **Folsäure** ist zudem bei einer ausgewogenen pflanzlichen Ernährung besser als bei der hierzulande üblichen Mischkost. Gleichzeitig gibt es aber bestimmte kritische Nährstoffe, denen bei einer pflanzlichen Kost Beachtung geschenkt werden sollte.

Aus diesem Grund empfehlen wir, im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung zusätzlich zu den üblichen Parametern die folgenden Werte zu überprüfen.



Vitamin B₁₂

Üblicherweise wird die **Gesamtkonzentration** von Vitamin B₁₂ im Serum bestimmt. Liegt der Wert in einem niedrigen Bereich (< 350 ng/l bzw. < 260 pmol/l), sollte zusätzlich das **Holo-Transcobalamin** überprüft werden. Grund dafür ist, dass mit dem Gesamt-Vitamin-B₁₂ im Serum sowohl die biologisch aktiven Formen (Holo-Transcobalamin) als auch die inaktiven Formen (Haptocorrine I + II) erfasst werden. Niedrige Konzentrationen lassen keinen Rückschluss auf die Menge an biologisch aktivem Vitamin B₁₂ zu.

Hinweis

In Österreich werden die Kosten für Holo-Transcobalamin und teilweise auch für Gesamt-Vitamin-B₁₂ nicht von der Kasse übernommen. Je nach Labor können sie stark variieren. Einen Kostenvergleich haben wir unter [vegan.at/holo-tc-kosten](https://www.vegan.at/holo-tc-kosten) erstellt.

Vitamin D

Die Hauptquelle für Vitamin D ist die Eigensynthese in der Haut durch UVB-Strahlung. Unabhängig von der Ernährungsform reicht die Zufuhr über die in Österreich üblichen Lebensmittel nicht aus, um den Bedarf zu decken. Pflanzliche Lebensmittel enthalten kaum Vitamin D. Wir empfehlen daher insbesondere während der Wintermonate eine Supplementierung mit Vitamin D und eine regelmäßige Überprüfung des Vitamin-D-Werts.

Eisen

Eisenmangel ist der weltweit häufigste Mangel und kommt bei allen Ernährungsformen vor. Da der Serum-Eisenspiegel starken Schwankungen unterliegt, ist er zur Diagnostik eines Eisenmangels ungeeignet. **Ferritin** und **Transferrinsättigung** sind die zwei aussagekräftigsten Parameter zur Beurteilung des Eisenstatus.

Jod

Anhand des Hormons **TSH** (Thyreidea-stimulierendes Hormon) wird die Schilddrüsenfunktion beurteilt. Krankheiten wie Schilddrüsenunter- und -überfunktion können durch einen Jodmangel ausgelöst werden. Zur genaueren Abklärung können außerdem die Schilddrüsenhormone **ft3** und **ft4** gemessen werden. Darüber hinaus kann eine Überprüfung der 24-Stunden-Jodausscheidung im Urin durchgeführt werden.

Omega-3-Fettsäuren

Zur Überprüfung der Fettzufuhr kann ein **Fettsäureprofil** einschließlich Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren erhoben werden.

Selen

Die Selenbestimmung im Vollblut gibt Hinweise auf den Selenlangzeitstatus der Person. Die Analyse aus Plasma bzw. Serum stellt dahingegen die momentane Versorgungslage dar.