

## Zink-Mangel

Zink erfüllt im Körper viele verschiedene Stoffwechselfunktionen. Es kommt sowohl in tierischen (rotes Fleisch, Käse) als auch in pflanzlichen Produkten (Nüsse, Vollkornprodukte) vor. Pflanzliches Zink wird vom Körper jedoch schlechter verwertet. Ein Mangel kann zu Hautveränderungen, Haarausfall und schlechter Wundheilung führen.

## Selen-Mangel

Selen erfüllt im Körper neben dem Zellschutz viele verschiedene Funktionen. Fleisch, Eier und Fisch gehören zu den zuverlässigen Selenquellen. Pflanzliche Lebensmittel aus Europa sind wegen des geringen Selengehaltes des Bodens eher selenarm. Die Folgen eines Selenmangels können von Veränderungen der Nägel über Gelenkbeschwerden bis zu Schilddrüsen- und Herzmuskelkrankungen reichen.

## Bitte beachten Sie

Obwohl eine Nährstoffwertbestimmung mit Hilfe eines Laborbefundes bei entsprechenden Symptomen aus medizinischer Sicht einen hohen Stellenwert einnimmt, gehören die ärztliche Beratung und die medizinische Untersuchung sowie die Laboranalytik/Blutuntersuchung als Vorsorgeleistung derzeit noch nicht zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenkassen. Diese individuellen Wunschleistungen werden daher nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) auf privatärztlicher Basis mit dem Patienten abgerechnet.

## Sie haben Fragen?

Ihre behandelnde Arztpraxis berät Sie gerne.  
Vereinbaren Sie bitte einen Termin.

Praxisstempel

## Kosten der Laboranalysen

Calcium	2,68 €
Vitamin D	21,43 €
Vitamin B12	16,76 €
Folsäure	16,76 €
Vitamin B2	38,20 €
Jod	60,33 €
Selen	27,49 €
Zink	6,04 €
Ferritin	16,76 €

zzgl. Kosten für Beratung und Blutentnahme

Ihre Laborleistungen werden erbracht durch:



MVZ Medizinisches Labor Nord MLN GmbH  
Essener Straße 108 · 22419 Hamburg  
Tel.: (040) 53 805 0 · Fax: (040) 53 805 125  
[www.mln.de](http://www.mln.de) · [info@mln.de](mailto:info@mln.de)

Stand:11/2024

## Patienteninformation

# Vegetarische und vegane Ernährung - Nährstoffmangel?

Gesundheitsvorsorge „plus“  
Labordiagnostik als individuelle Wunschleistung



## Liebe(r) Patient(in),

Sie sind unsicher, ob Sie im Rahmen Ihrer Ernährung ausreichend mit Vitaminen und anderen wichtigen Nährstoffen versorgt sind? Wir testen Ihr Blut auf mögliche Nährstoffmängel.

## Nährstoffmangel-Test

Eine gesündere Lebensweise ist die häufigste Motivation von rund 6 Millionen Deutschen, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren. Tatsächlich kann eine durchdachte Speisenplanung die Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten, wie beispielsweise Bluthochdruck, unterstützen. Dennoch ist Vorsicht geboten: Wer sich rein pflanzlich ernährt, dem können dringend benötigte Nährstoffe fehlen, weil diese zum Teil nur unzureichend in vegetarischen oder veganen Produkten vorhanden sind oder ungenügend vom Körper aufgenommen werden. Aber auch bei fleischhaltiger Kost können Nährstoffmängel auftreten und gravierende Folgen haben.

Ein Bluttest deckt mögliche Nährstofflücken auf, die Sie gezielt behandeln können. So lassen sich überflüssige Nahrungsergänzungsmittel vermeiden, die unnötige Kosten verursachen und auch fehlgedosiert nachteilige Wirkungen für die Gesundheit haben können.

## Symptome und Risiken

Nährstoffmangel-Symptome können vielschichtig sein – und werden oftmals gar nicht als solche wahrgenommen:

## Eisenmangel

Eisen aus pflanzlicher Nahrung wird vom Körper nicht so gut verwertet wie das in tierischen Produkten vorkommende Häm-Eisen. Daher sind die Eisenspeicher bei Vegetariern und Veganern tendenziell niedriger. Störungen im Eisenstoffwechsel können zu Blutarmut (Mangel an rotem Blutfarbstoff/Hämoglobin, Anämie), Leistungsabfall, Blässe, Müdigkeit, Immunschwäche bis hin zu Luftnot und Herzbeschwerden führen.

## Calcium- und Vitamin-D-Mangel

Wer auf Milchprodukte verzichtet, riskiert sowohl eine geringere Calciumzufuhr als auch einen Vitamin-D-Mangel. Zwar wird Vitamin D, das ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt, auch unter Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet – der Bedarf kann aber gerade in unseren Breitengraden meist nicht ausreichend gedeckt werden. Ein Vitamin-D-Mangel in Kombination mit einer geringen Calciumzufuhr erhöht das Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche.

## Vitamin-B12-Mangel

Auch Vitamin B12 (Cobalamin) ist ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten und für die Blutbildung und eine intakte Funktion des Nervensystems unerlässlich. Ein Mangel kann ebenfalls zu Blutarmut (Anämie), Blässe,



Schwäche und Schwindel bis hin zu neurologischen Störungen (sensorisch und motorisch) führen. Ein Vitamin-B12-Mangel ist weit verbreitet. Zu den Risikogruppen gehören ältere Personen, Vegetarier, Schwangere sowie Personen mit Magen-Darm-Erkrankungen.

## Folsäuremangel

Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine und ist notwendig für die Zellteilung und Blutbildung. Über natürliche Quellen wie grünes Blattgemüse und Spinat, Hülsenfrüchte, Weizenkeime und Vollkornprodukte ist es oft nicht möglich, den täglichen Bedarf zu decken. Schwangere sollten mehr Folsäure zu sich nehmen, um das Neugeborene vor Nervenschädigungen zu schützen (Neuralrohrdefekt).

## Vitamin-B2-Mangel

Da Vitamin B2 (Riboflavin) in erster Linie in tierischen Lebensmitteln wie Milchprodukten, Eiern, Fleisch und Fisch enthalten ist, sind Vegetarier und Veganer häufiger von einer Mangelversorgung betroffen. Die Folgen können eingerissene Mundwinkel und Zahnfleischentzündungen, in schlimmeren Fällen z.B. Sehstörungen und Blutarmut sein.

## Jodmangel

Ganz gleich, welcher „Ernährungstyp“: Die meisten Deutschen nehmen nicht ausreichend Jod zu sich. Das wichtige Spurenelement ist für die intakte hormonelle Funktion der Schilddrüse unerlässlich. Jod kommt hauptsächlich in Seefisch und Muscheln vor oder auch in jodiertem Speisesalz. Bei einem Jodmangel ist eine Unterfunktion der Schilddrüse die typische Folge. Das führt zu Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Gewichtszunahme.