Vitamine

Gesundheitsvorsorge „plus“
Labordiagnostik als individuelle Wunschleistung

Bestimmung der Vitaminwerte

Mit einer speziellen labortechnischen Blutuntersuchung kann ein Mangel an Vitaminen erkannt bzw. ausgeschlossen werden. Sinnvoll ist vor allem eine Bestimmung der wasserlöslichen Vitamine B1, B2, B6, B12, HoloTC und Folsäure, aber auch der fettlöslichen Vitamine A, D und E. Bei anderen Vitaminen sind Mangelerscheinungen entweder sehr selten oder meist mit speziellen Krankheitsbildern verknüpft, die einer komplexen ärztlichen Behandlung bedürfen.

Obwohl eine Vitaminwertbestimmung 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. Lediglich bei einem konkreten Verdacht auf einen akuten Vitaminmangel mit entsprechend gravierenden Symptomen werden diese Leistungen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen – und das auch nur im Einzelfall.

Ob und inwiefern bei Ihnen diese Symptome für einen begründeten Verdacht auf Vitaminmangel bestehen, wird Ihr behandelnder Arzt mit Ihnen persönlich besprechen und Ihre Fragen zu diesem Thema gerne eingehend beantworten.

Sie haben Fragen?

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

Praxisstempel

Kosten der Laboranalysen

• Vitamin A	20,98 €
• Vitamin B1	33,22 €
• Vitamin B2	33,22€
• Vitamin B6	33,22 €
• Vitamin B12	14,57 €
• HoloTC	18,75 €
• Vitamin D (25-OH-Vitamin-D)	27,98 €
• Vitamin E	20,98 €
• Folsäure	14,57 €
• Biotin (Vitamin H, Vitamin B7)	43,72 €

zzgl. Kosten für Beratung und Blutentnahme

Stand 06/2021

Ihre Laborleistungen werden erbracht durch:

MEDIZINISCHES LABOR OLDENBURG

MVZ Medizinisches Labor Oldenburg GmbH
Koppelstraße 7
26135 Oldenburg

Tel.: 0441 361408 0
Fax: 0441 361408 69
info@medlab-oldenburg.de
www.medlab-oldenburg.de

Liebe(r) Patient(in),

wir alle wünschen uns ein langes, vitales Leben – und Gesundheit bis ins hohe Alter.

Die notwendigen Voraussetzungen dafür sind neben einer gesunden Lebensweise (Aktivität und Sport, eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, wenig Alkohol, kein Rauchen) regelmäßige Gesundheits-Check-Ups, ein Bewusstsein für das eigene körperliche Wohlergehen sowie ein gewisses Grundwissen darin, was für unseren Körper und dessen uneingeschränkte Funktions- und Leistungsfähigkeit essentiell ist. Wenn Ihnen Ihre Gesundheit und ein krankheitsvorbeugender Lebensstil wichtig sind, sollten Sie dem Thema „Vitamine“ besonderes Interesse und erhöhte Aufmerksamkeit widmen.

Vitamine – essentielle Bausteine unseres Körpers

Vitamine sind an vielen wichtigen Reaktionen des Stoffwechsels unseres Körpers beteiligt. Sie stärken das Immunsystem und sind unverzichtbar beim Aufbau und der Regeneration von Zellen, Blutkörperchen, Knochen und Zähnen. Jedes einzelne Vitamin erfüllt bestimmte wichtige Aufgaben in unserem Körper und bildet damit einen wichtigen, unerlässlichen Baustein für einen funktionierenden, leistungsfähigen Stoffwechsel und damit gleichzeitig langfristig für ein gesundes, vitales Leben.

Vitaminmangel – Warnhinweise des Körpers

Wenn Sie unter häufiger Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Appetitlosigkeit, erhöhter Infektionsanfälligkeit, Nachtblindheit oder Schlafstörungen leiden, könnte die Ursache auch in einem Vitaminmangel begründet liegen.

Ursachen eines Vitaminmangels können sein:

- Vitaminarme Nahrung oder sehr einseitige Ernährungsgewohnheiten
- Störung der Vitaminaufnahme, z.B. bei Schleimhauterkrankungen des Magen-Darm-Traktes
- Regelmäßige Medikamenteneinnahme (Schädigung der Darmflora z.B. durch Antibiotika und Wirkung als „Antivitamine“)
- Lebererkrankungen

Wer benötigt besonders viele Vitamine?

- Schwangere und Stillende
- Personen mit ständigen starken körperlichen oder geistigen Beanspruchungen
- Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Arbeitskräfte ohne ausreichend Tageslichtzufuhr
- Sportler
- Menschen mit teilweise sehr einseitiger Ernährung, z.B. Veganer und Vegetarier oder Allergiker
- ältere und geschwächte Menschen
- Raucher
- Personen, die regelmäßig Alkohol trinken
- Drogenabhängige/Süchtige
- Kinder und Heranwachsende im Wachstumsschub
- Patienten mit oder nach Infektionskrankheiten
- Patienten mit Autoimmunerkrankungen

Wie sollten Vitamine aufgenommen werden?

In bestimmten Fällen ist eine erhöhte Vitaminzufuhr notwendig. Vorzugsweise sollte diese über besonders vitaminreiche Nahrungsmittel erfolgen, da in diesen die Bioverfügbarkeit der Vitamine für den menschlichen Körper am größten ist und außerdem eine ausgewogene Mischung von Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Mikronährstoffen gegeben ist. Falls dies nicht ausreicht, können zusätzliche Vitamine in künstlicher Form (Pillen/Tabletten/Pulver) eingenommen werden. Auch hier sollte die Ernährung normalerweise nicht nur mit einem Vitamin, sondern mit einer Mischung aus Vitaminen und Mineralstoffen ergänzt werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt detaillierte Empfehlungen für die täglich notwendige Vitaminaufnahme.

Die Einnahme von Vitaminpräparaten sollten Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt besprechen, denn auch bei den Vitaminen (besonders bei den fettlöslichen) sind bei Überdosierung schädliche Wirkungen bekannt (Hypervitaminosen).

Bedarf und Speicherung von Vitaminen

Im Körper können bestimmte Vitamine gespeichert werden, man kann diese sozusagen auf Vorrat essen. Andere wiederum können nicht gespeichert werden, sondern müssen über die Nahrung laufend zugeführt werden. Grundsätzlich werden Vitamine in zwei Gruppen eingeteilt: fettlösliche, speicherbare Vitamine und wasserlösliche, nicht speicherbare Vitamine.