

Wichtige Blutwerte

Bei Erwachsenen und Kindern ist ein jährlicher Bluttest empfehlenswert.

Auch bei Kinderwunsch oder spätestens zur Schwangerschaft ist dies wichtig, um eine evtl. Unterversorgung auszuschließen.

Die regelmäßige Überprüfung der eigenen Blutwerte ist eine gute Investition in die eigene Gesundheit. Jedoch ist ein Bluttest im Kindesalter manchmal problematisch. Daher unbedingt auf B12 und Vit D achten und alles mit dem Kinderarzt besprechen. Wenn das Kind sich im Kleinkindalter nach medizinischen Gesichtspunkten adäquat entwickelt, sollte ein Test jedoch spätestens ab dem Schuleintritt jährlich durchgeführt werden.

Übersicht zum Ausschneiden:

Wichtige Blutwerte FÜR VEGANE KINDER & ERWACHSENE

Bei Erwachsenen und Kindern ist ein jährlicher Bluttest empfehlenswert.
Auch bei Kinderwunsch oder spätestens zur Schwangerschaft ist dies wichtig, um eine evtl. Unterversorgung auszuschließen.

NEBEN DEM KLEINEM ODER GROSSEM BLUTBILD SOLLTE MAN IMMER FOLGENDE WERTE ÜBERPRÜFEN:

| | | | |
|---|---|--|---------|
| 1 |  | B12 , Parameter: Holo- Transcobalamin | ca. 15€ |
| 2 |  | Vit. D , Parameter: 25-OH-Vitamin-D3 | ca. 30€ |
| 3 |  | Eisen , Parameter: Ferritin | 0-15€ |

UNSICHERE WERTE:

- **ZINK** VOLLBLUT, CA. 5€
ERST BEI SCHWEREM MANGEL SICHTBAR
- **KALZIUM**

ERGÄNZEND KANN MAN FOLGENDE WERTE TESTEN:

| | | | |
|---|---|--|--|
| 4 |  | Jod , Parameter: 24h Jodausscheidung Urin | ca. 50€ |
| 5 |  | Selen , Parameter: Selen im Vollblut | ca. 25€ |
| 6 |  | Vit. B2 , Parameter: Riboflavin im Serum | ca. 7€ |
| 7 |  | DHA , Parameter: Omega 3 Index | ca. 50€ -100€ (auch bei mir möglich inkl. Kapillarblutentnahme zu Hause) |
| 8 |  | Folsäure , Parameter: Folat im Serum | ca.15€ (bei Kinderwunsch) |

