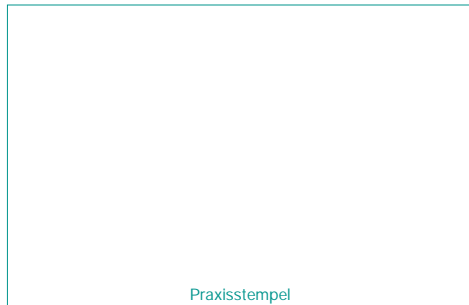


Wünschen Sie weitere Informationen  
oder haben Sie noch Fragen,  
sprechen Sie uns an – wir werden Sie gern  
eingehender beraten.



Laborleistungen:  
Labor Lademannbogen  
Lademannbogen 61 - 63  
22339 Hamburg  
<http://www.labor-lademannbogen.de>  
E-Mail: [info@labor-lademannbogen.de](mailto:info@labor-lademannbogen.de)

Service-Telefonnummer:  
040 - 53 80 50



## Vitamine



## Was sind eigentlich Vitamine?

Vitamine sind kleine organische Substanzen, die vom menschlichen Körper nicht selbst hergestellt werden können. Sie sind aber zum Funktionieren einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen absolut notwendig. Deshalb müssen sie dem Organismus mit der Nahrung zugeführt werden.

## Gibt es überhaupt Vitaminmangel?

Einen schweren Vitaminmangel, wie bspw. die Skorbut bei zuwenig Vitamin C, kommt bei uns heute nur sehr selten vor. Dennoch ist ein leichter oder mittlerer Vitaminmangel nicht selten. Wenn Sie unter Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Appetitlosigkeit, erhöhter Infektionsanfälligkeit, Nachtblindheit oder Schlafstörungen leiden, könnte die Ursache in einem Vitaminmangel liegen.

### Häufige Ursachen eines Vitaminmangels sind:

- Vitaminarme Nahrung oder sehr einseitige Ernährungsgewohnheiten
- Störung der Vitaminaufnahme (z.B. bei Schleimhauterkrankungen des Magen-Darm-Traktes)
- Regelmäßige Medikamenteneinnahme (Schädigung der Darmflora und Wirkung als „Antivitamine“)
- Lebererkrankungen (herabgesetzte Speicherfähigkeit für Vitamine oder verminderte Vitaminaktivierung)

## Wer braucht besonders viel Vitamine?

- Schwangere und Stillende
- Personen mit ständigen starken körperlichen oder geistigen Beanspruchungen (Stress)
- Sportler
- ältere Menschen
- Raucher
- Personen die regelmäßig Alkohol trinken
- Kinder im Wachstumsschub
- Patienten mit oder nach Infektionskrankheiten

## 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 am größten ist und außerdem eine ausgewogene Mischung von Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Mikronährstoffen gegeben ist. Falls dies nicht ausreicht, können zusätzlich Vitamine in Pillenform eingenommen werden. Auch hier sollte normalerweise nicht nur mit einem Vitamin, sondern mit einer komplexen 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).

## Bestimmung der Vitamine

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

Leider gehören die ärztliche Beratung und Untersuchung sowie die Laboranalytik als Vorsorgeleistung nicht zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenkassen und müssen daher vom Patienten selbst bezahlt werden. Nur bei Verdacht auf eine akute Mangelsituation für Vitamine werden diese Leistungen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Ihr behandelnder Arzt wird Ihnen Ihre Fragen zu diesem Thema gern beantworten.