



Vorsorge:

Spurenelementhaushalt im Griff

Die folgenden Empfehlungen helfen Ihnen dabei, Ihren Spurenelementhaushalt jederzeit fest im Griff zu haben:



- Mithilfe einer **ausgewogenen Diät** können Sie Ihren Spurenelementhaushalt aufrechterhalten.
- Vermeiden** Sie den Konsum vom **Leitungswasser** mit **hohem Spurenelementanteil**.
- Vermeiden** Sie den Verzehr von **Nahrungsmitteln**, die auf **Böden mit hohem Spurenelementanteil** gewachsen sind.



Kontakt

und weitere Informationen

Bitte beachten Sie, dass die vorliegende Patienteninformation nicht den Rat der Sie behandelnden Ärzte ersetzen kann.

Wenn Sie weitere Fragen **zum Thema Mineralstoffe und Spurenelemente** haben, zögern Sie nicht, bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt nachzufragen.



Diesen **Flyer zum Download** sowie viele weitere Informationen für Patienten finden Sie jetzt auch online auf www.laborleistungen.de.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Bausteine des Lebens



Stand: 03.2015 | Bildnachweis: fatola.com; © Viktor, contrastwerkstatt, Syda Productions



Diagnosticum

Weststr. 27
09221 Neukirchen
Tel.: 0371 / 27 10 80
Fax: 0371 / 27 10 8-46
www.diagnosticum.eu



Aufgaben der Mineralstoffe und Spurenelemente



Wie zeigen sich Mangel und Überschuss?



Spurenelementhaushalt fest im Griff!

Mineralstoffe und Spurenelemente

Bausteine des Lebens

Spurenelemente stellen eine Gruppe der Mineralstoffe dar. Sie liegen in sehr geringen Konzentrationen im menschlichen Körper vor und machen weniger als 0,01 % der Körpermasse aus.

Jedoch steuern die Spurenelemente zahlreiche Körperfunktionen und sind die Bausteine von Enzymen, die wichtige chemische Reaktionen regulieren. Ein Mangel sowie ein Überschuss an Spurenelementen können die Ursache zahlreicher Beschwerden sein, welche die Lebensqualität beeinträchtigen.



Mangel oder Überschuss an Spurenelementen: Was sind die Ursachen?

Die häufigsten Ursachen von Spurenelementmangel sind: einseitige Diät, Darmerkrankungen, Lebererkrankungen, Nierenerkrankungen sowie ein erhöhter Bedarf, z.B. in der Schwangerschaft. Ein Spurenelementmangel kann auch durch genetisch bedingte Stoffwechselerkrankungen verursacht werden.

Ein hoher Anteil von Spurenelementen in der Umwelt wird als die häufigste Ursache für chronische Belastung bzw. akute Intoxikation mit Spurenelementen gesehen.



Was sind die Symptome eines Mangels / einer Intoxikation?

Da die Spurenelemente zahlreiche Funktionen in allen Bereichen des Stoffwechsels haben, kommt es meist zu unspezifischen, allgemeinen Symptomen. Spezifische klinische Mangelsymptome und Krankheitsbilder treten erst bei einem hohen Defizit auf.

Symptom-Übersicht:

Spurenelement	Symptome beim Mangel	Symptome bei Intoxikation
Eisen	Blutarmut, Blässe, Infektanfälligkeit, Antriebsschwäche, Muskelschwäche	Schwäche, Müdigkeit, unklare Gelenksbeschwerden
Kupfer	Blutarmut, Knochenschwund, Hautveränderungen, Wachstumsstörungen	Übelkeit, Durchfall, Krämpfe
Magnesium	Erkrankungen des Herzens, Störungen des Nerven- und Muskelsystems	Erbrechen, Muskelschwäche, hoher Blutdruck, Erkrankungen des Herzens
Mangan	Hautveränderungen, Pigmentstörungen des Haares	Schwere Lungenentzündungen, Störungen des Nervensystems, Muskelkrämpfe
Selen	Erkrankungen an Herz, Muskeln, Knochen und Schilddrüse, Infektanfälligkeit	Haarausfall, Erbrechen, Durchfall, Lebererkrankungen
Zink	Hautveränderungen, Haarausfall, Infektanfälligkeit, Wachstumsstörungen, Depressionen	Kopfschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden, Schleimhautreizung
Chrom	Zuckerstoffwechselstörungen, schwierige Einstellbarkeit der Insulin-Therapie bei Diabetikern, Gewichtsverlust, Muskelschwäche, Depressionen	Kanzerogener Effekt, Nierenfunktionsstörung, Durchfall, Muskelkrämpfe, Reizung der oberen Luftwege
Jod	Schilddrüsenhormonmangel, knotige Umwandlung der Schilddrüse, Entwicklungsstörungen bei Föten bei Jodmangel in Schwangerschaft	Akne, Allergien



Welche Laboruntersuchungen sind im Rahmen der Diagnostik sinnvoll?

Laboruntersuchungen zur Feststellung eines Mangels bzw. eines Überschusses an Spurenelementen sind unersetzlich. Die Untersuchung von Vollblut erfasst den intra- und extrazellulären Haushalt von Spurenelementen und kann eine sichere Aussage über die Menge von Spurenelementen in Körper liefern.

Als Screening-Check wird die Bestimmung folgender Spurenelemente im Vollblut empfohlen:

- Eisen
- Kupfer
- Magnesium
- Mangan
- Selen
- Zink
- Chrom
- Jod

Neben der Bestimmung der Spurenelemente im Blut ist eine Urinuntersuchung in Rahmen des Dimaval-Tests möglich, die Spurenelemente wie Kupfer und Zink sowie Schwermetalle (siehe Flyer „Schwermetalle: Umweltbelastung erkennen“) erfasst. Über den Dimaval-Test und die Durchführung können Sie durch Ihren Arzt informiert werden. Wird eine Mangel bzw. Überschuss festgestellt, ist eine weitere Beratung durch den Arzt notwendig.



Nützliche Links

www.dge.de

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. befasst sich seit 1953 mit allen Fragen rund um die Ernährung und stellt auf ihrer Website zahlreiche kostenlose Informationen zur Verfügung.

www.5amtag.de

Die Kampagne „5 am Tag“ engagiert sich dafür, dass die Menschen mehr Obst und Gemüse essen. Dies soll unter anderen den typischen Zivilisationskrankheiten wie z.B. Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Adipositas vorbeugen.