

# Vitalstoffberatung

## Vitalstoffmehrbedarf

Ein individueller Mikronährstoff-Mehrbedarf (Makro- und Mikronährstoffe) kann unter anderem bedingt sein durch:

- Biographische Ursachen/Biochemische Individualität –genetisch bedingte unterschiedliche Ausstattung z. B. mit Scavenger-Enzymsystemen (Radikal-fangende Enzyme), das bedeutet auch unterschiedliche Sensibilität gegenüber Noxen (z. B. Alkohol, Tabakkonsum, Arzneimittel); des Weiteren z. B.genetisch bedingte Resorptions-, Transport- und Enzymdefekte bzw. verminderte Synthese von Enzymen etc., teils auch erworben (z. B. krankheitsbedingt). Diese unterschiedliche Körperchemie führt zu individuellen Ernährungsbedürfnissen.
- Lebensphasen: Kinder/Heranwachsende, Schwangerschaft/Stillphase, Alter: Fehl- und Mangelernährung im Alter unausgewogene und unzureichende Nahrungsaufnahme verminderte
- Enzymaktivität gestörte Membranfunktionen und Transportvorgänge, Resorptionsstörungen
- Verhaltensbedingte Ursachen: Ernährungsweisen – Vegetarismus, Veganer, Rohköstler, unregelmäßiges Essen und häufiges Auslassen von Mahlzeiten, einseitige Ernährungsgewohnheiten, Aufnahme hoher Energiemengen durch Fett, Protein, Kohlenhydrate (insbesondere Monosaccharide/Einfachzucker etc.) und Alkohol, geringe Aufnahme von Ballaststoffen, gestörter Säure-Basen-Haushalt, Kantinenessen – zu wenig frisches Obst und Gemüse sowie Milch- und Milchprodukte etc.
- Diäten: Reduktionsdiät, Trennkost, weitere Diäten, Fastenkuren – totales Fasten (Null-Diät), modifiziertes Fasten etc.
- Genussmittel – wie Tabak, Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee
- Beruflichen und emotionalen Stress, zum Beispiel Doppelbelastung durch Beruf und Haushalt
- Schlafmangel
- Leistungssport oder schwere körperliche Arbeit
- Krankheitsbedingte Ursachen: Resorptionsstörungen durch Nahrungsmittelintoleranzen (Fructose, Lactose), Resorptionsstörungen durch chronische Krankheiten des Verdauungsapparates, Magen – Gastritis (Magenschleimhautentzündung), Magenresektion (Magenteilentfernung), Zollinger-Ellison-Syndrom, Dünndarm – akute und chronische Enteritis (Darmentzündung), Zöliakie (gluteninduzierte Enteropathie), Strahlenenteritis, Morbus Crohn; Dünndarmresektion (Dünndarmteilentfernung) Dickdarm – Colitis ulcerosa, V.a. Krankheiten (insbesondere chronische Erkrankungen)
- Dauermedikation
- Umweltbelastungen – Intoxikationen

Die Vitalstoff-Analyse ermittelt den individuellen Mikronährstoff-Mehrbedarf (Vitalstoffe). Diese Untersuchung wird in unserer Praxis durchgeführt. Durch die Vitalstoff-Analyse erfahren Sie, für welche Mikronährstoffe (Vitalstoffe) Sie einen individuellen Mikronährstoff-Mehrbedarf haben. Die Berechnung des Mikronährstoff-Mehrbedarfs erfolgt auf der Grundlage Evidenz-basierter Medizin\* (EBM). Ein Link zu Pubmed – National Library of Medicine, USA – ermöglicht dem Arzt (auf Wunsch auch Ihnen) die jeweilige Literatur zu lesen.

\*In der Evidenz-basierten Medizin (EBM) werden klinische Studien bewertet und nach Evidenzgraden – level of evidence – klassifiziert. Für eine Therapieempfehlung wurden nur klinische Studien mit den höchsten Evidenzgraden (Grad 1a/1b und 2a/2b) verwendet, die auf Grund ihrer hohen Aussagekraft die Therapieempfehlung belegen.

Je nach Untersuchungsergebnis beraten wir Sie dann, welche Zusatzuntersuchungen eventuell noch

durchgeführt werden müssen und welche Vitalstoffe für Sie zu empfehlen sind.