

DIERK HEIMANN
NEU!
YOUTUBE-CHANNEL

WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD

Dr. Heimanns Kolumne verfolgen jede Woche einige Millionen Leserinnen und Leser. Da wir leider nicht mehr jede Frage persönlich beantworten können, haben wir ihn und sein Team gebeten, auf die häufigsten Fragen in einem Video einzugehen – verständlich, umfassend und medizinisch auf dem aktuellsten Stand. Jede Woche neu!

Wenn auch Sie eine Frage haben:

Hinterlassen Sie uns gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Dr. Heimann kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie daher bitte keine Befunde oder persönlichen Unterlagen ein.

Dr. med. Dierk Heimann

Postfach 23 00 63

55051 Mainz

Telefon:

0800 9863373

E-Mail-Adresse:

frage@hausarzt-kolumne.video

So gelangen Sie zu den Videos:

<http://www.hausarzt-kolumne.video>

Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.



Worauf muss ich bei veganer Ernährung achten, Herr Doktor?



Dr. med. Dierk Heimann

ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.

www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

Zuletzt habe ich die 41-Jährige vor zwei Jahren gesehen. Meist ein gutes Zeichen. „Herr Doktor, ich möchte eine Check-Up-Untersuchung machen lassen“, sagt sie. „Das bezahlt doch die Krankenkasse, oder?“ Ich nicke. „Ab dem 35. Geburtstag geht das alle drei Jahre.“ Ich sehe es ihr an – die Verkäuferin hat noch Fragen. „Haben Sie ein besonderes Anliegen?“, frage ich deshalb und schaue in ihre Akte. Chronische Erkrankungen habe ich bislang nicht notiert. „Hat sich seit Ihrem letzten Besuch etwas verändert?“ Die Mutter einer sechsjährigen Tochter lächelt verlegen. „Ich habe seit einem Jahr einen neuen Freund. Er ist Veganer – und ich seitdem auch.“ Ich schreibe es in ihre Akte. Zwar ist eine vegane Ernährung bei unserem Nahrungsangebot sehr gut möglich, doch man sollte einige Dinge beachten. „Fühlen Sie sich denn müde oder ermüden sie schneller?“, frage ich. „Das könnte nämlich ein Hinweis auf einen Eisen-, Jod- oder auch B12-Vitaminmangel sein. Eine strikt vegane Ernährung kann sowohl zu einer gestörten Blutbildung als auch zu einem Mangel an bestimmten Vitaminen, Mineralien und ungesättigten Fettsäuren führen.“ Meine Patientin schüttelt den Kopf. „Mein Freund hat sich gut informiert“, sagt sie. „Er lebt seit fast 20 Jahren so. Wir nehmen zum Beispiel regelmäßig Eisen zu uns. Und meine Tochter kann essen, was sie möchte.“ Ich bin erleichtert. Gerade bei Kindern ist eine vegane Ernährung durchaus kritisch zu sehen.

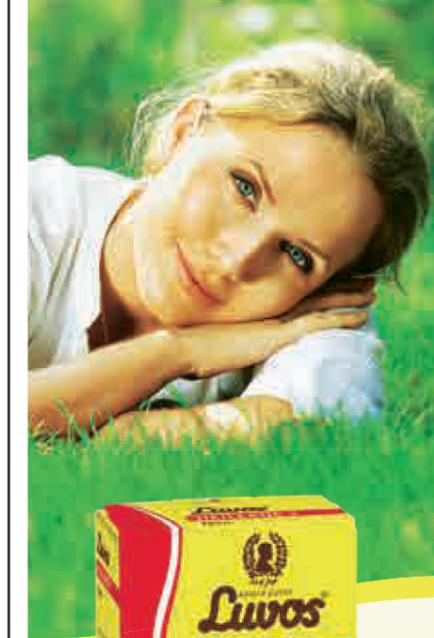
Was die Check-Ups zeigen – und was nicht

„Spüren Sie denn Beschwerden oder hat sich seit Ihrer Ernährungsumstellung etwas verändert?“, beginne ich die Untersuchung. Meine

Patientin lächelt. „Mir geht’s so gut wie seit zehn Jahren nicht. Auch beim Sport fühle ich mich fitter.“ Das klingt gut! Ich kenne sogar Studien, die darauf hinweisen, dass Veganer seltener an den Zivilisationskrankheiten Typ-2-Diabetes und Krebs erkranken. Da ich einen Kurs zum Ernährungsmediziner absolviert habe, weiß ich aber auch, dass man bei ihnen die Nährstoffversorgung gut im Auge behalten sollte. „Beim CheckUp35 untersuchen wir den Urin, den Blutzuckerspiegel und auch die Cholesterinwerte“, erkläre ich. „Nach Vitaminen, Eisen oder der Blutbildung schauen wir nicht. Sollen wir bei der Standarduntersuchung bleiben oder möchten Sie weitere Werte checken lassen?“ Als Arzt soll ich über Angebote informieren, die mir sinnvoll erscheinen, auch wenn sie nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden – und so lange es keinen Hinweis auf eine Fehlernährung gibt, zahlen die gesetzlichen Krankenkassen meist keine ausgedehnten Vitamin- und Spurenelement-Untersuchungen. Meine Patientin muss nicht lange überlegen. Sie möchte es. „Was empfehlen Sie denn?“, fragt sie.

Welche Werte wichtig sind

Ich halte mich hier an die Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. „Ich würde unbedingt das Vitamin B12 in seinen beiden Varianten überprüfen“, sage ich. „Auch die Methylmalonsäure. Sie ist ein besonders empfindlicher B12-Warnwert. Das Vitamin D und die Folsäure sollten wir ebenfalls checken. Genauso wie einige Mineralstoffe. Jod ist zum Beispiel wichtig für die Schilddrüse, das Eisen für die Blutbildung. Wir sollten ein kleines Blutbild erstellen, Ihre Schilddrüsenfunktion prüfen, Ihren Eiweißgehalt im Blut und die ungesättigten Fettsäuren. Gut lässt sich auch die Docosahexensäure messen, kurz DHA. Das zeigt, wie gut Ihre Versorgung mit Omega-3 ist.“ Sie stutzt. „So viel?“ Ich nicke. „Es ist besser, einen Mangel rechtzeitig zu erkennen, bevor er im Körper zu Problemen führt“, sage ich. „Allerdings stellt Ihnen das Labor dann sicher eine Rechnung über 200 Euro. Wollen Sie das trotzdem?“ Meine Patientin muss nicht lange überlegen. Ich nehme ihr Blut ab. Zwei Tage später sind die meisten Ergebnisse da. Alles in Ordnung. Ich teile ihr am Telefon sofort die erfreulichen Ergebnisse mit.



...natürlich gegen Sodbrennen

- ✓ wirkt schnell und effektiv
- ✓ höchste Säurebindung ohne Nebenwirkungen
- ✓ wertvolle Mineralien und Spurenelemente
- ✓ reines Naturprodukt ohne Zusätze, vegan

Luvos
HEILERDE
— 100 JAHRE —

www.luvos.de

Adolf Justus Luvo[®] Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvo[®] Just GmbH & Co KG, Otto-Hahn-Straße 23, 61381 Friedrichsdorf.

PACKT DEN ATEMWEGS- INFEKT* MIT DER WURZEL

- Bekämpft die Infekt-Erreger
- Lindert die Symptome
- Beschleunigt die Heilung

Wirkt gegen die Ursache des Atemwegsinfekts* mit der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie.

Umckaloabo[®]
Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut[®]

*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo[®] ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo[®] Wirkstoff: Pelargonium-sidooides-Wurzeln-Auszug. **Anwendungsgebiete:** Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe U/01/09/22/08

