PATIENT:INNEN-INFO

diagnos

GUT VERSORGT BEI KINDERWUNSCH UND SCHWANGERSCHAFT

Wichtige Labortests für vegetarisch und vegan lebende Frauen

Wichtige Labortests für Vegetarierinnen und Veganerinnen bei Kinderwunsch oder in der Schwangerschaft

Wenn Sie sich vegetarisch oder vegan ernähren und schwanger werden möchten oder bereits schwanger sind, ist es besonders wichtig, Ihren Nährstoffhaushalt regelmäßig mit medizinischen Labortests überprüfen zu lassen. Bestimmte Vitamine und Spurenelemente sind essenziell für Ihre Gesundheit und die Entwicklung Ihres Babys. Die folgenden Untersuchungen helfen dabei, sicherzustellen, dass Sie und Ihr Baby optimal versorgt sind. Lassen Sie sich am besten ärztlich beraten, welche Tests für Sie persönlich sinnvoll sind – besonders, wenn Sie eine Schwangerschaft planen. Sehr gern geben wir Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Labor-Untersuchungen:

Wichtige Vitamine

Vitamin B12 (Holotranscobalamin und Methylmalonsäure)

Vitamin B12 ist unerlässlich für die Blutbildung und die Entwicklung des Nervensystems.
Empfehlung: Lassen Sie Ihr Holotranscobalamin testen – es zeigt frühzeitig einen möglichen Vitamin-B12-Mangel an. Sollten Unklarheiten bestehen, wird zusätzlich Methylmalonsäure (MMA) gemessen.

Vitamin D (25-OH-Vitamin D3)

Vitamin D ist wichtig für das Immunsystem, die Knochengesundheit und die Entwicklung des Babys. Ein Mangel kann das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen wie Präklampsie und Gestationsdiabetes erhöhen.
Empfehlung: Der Vitamin-D-Spiegel sollte vor der Schwangerschaft kontrolliert werden. Bei einem Mangel kann eine tägliche Supplementierung mit 800 bis 2.000 I. E. (Internationale Einheiten) sinnvoll sein.

Folsäure (Vitamin B9)

Folsäure ist essenziell: Sie ist verantwortlich für die Zellteilung und die Entwicklung des Babys. Ein Mangel kann zu schweren Fehlbildungen führen – beispielsweise einem offenen Rücken (Spina bifida).

Empfehlung: Frauen mit Kinderwunsch sollten mindestens vier Wochen vor der geplanten Empfängnis täglich 400 bis 800 Mikrogramm (µg) Folsäure einnehmen und diese bis zur 12. Schwangerschaftswoche weiter einnehmen. In manchen Fällen (z. B. bei Übergewicht oder bestimmten Vorerkrankungen) kann eine höhere Dosierung notwendig sein.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Eisenstatus

Während der Schwangerschaft steigt der Eisenbedarf, da das mütterliche Blutvolumen zunimmt und das Baby für seine Entwicklung Eisen benötigt. Ein Mangel kann zu Blutarmut (Anämie) führen, die mit Müdigkeit, Schwindel und einer erhöhten Frühgeburtsrate verbunden sein kann.

Empfehlung: Eisenwerte sollten regelmäßig im Labor überprüft werden. Ferritin gibt Aufschluss über die Eisenspeicher, während Hämoglobin zeigt, ob eine Blutarmut vorliegt. Falls ein Mangel besteht, kann eine Supplementierung mit 30 bis 40 mg (Milligramm) pro Tag erforderlich sein. Die Aufnahme wird durch Vitamin C verbessert, während Kaffee, Tee und Milchprodukte die Eisenaufnahme hemmen.

Jod

Jod ist essenziell wichtig für die Funktion der Schilddrüse und die geistige Entwicklung des Babys. Ein Mangel kann zu Entwicklungsstörungen und Wachstumsverzögerungen führen. Besonders bei vegetarischer oder veganer Ernährung sollte der Wert überprüft werden.

Empfehlung: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Zufuhr von 200 µg (Mikrogramm) Jod bei Kinderwunsch und 230 µg in der Schwangerschaft. Bei Schilddrüsenerkrankungen sollte die Jodzufuhr mit einem Arzt abgestimmt werden.

Zink
Zink stärkt das Immunsystem und unterstützt das Zellwachstum. Ein Mangel kann Hautprobleme oder Infektanfälligkeit begünstigen.
Empfehlung: Frauen sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten (ca. 10 mg (Milligramm) täglich).

Magnesium
Magnesium kann helfen, Muskelkrämpfe und vorzeitige Wehen zu reduzieren.
Empfehlung: Eine Zufuhr von 300 bis 400 mg (Milligramm) pro Tag kann sinnvoll sein.

Calcium
Wichtig für starke Knochen und gesunde Zähne.
Empfehlung: Sollte besonders bei Vitamin-D-Mangel überprüft werden.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Index
Omega-3-Fettsäuren sind entscheidend für die Gehirnentwicklung des Babys.
Empfehlung: Falls weder Fisch noch Algenöl auf Ihrem Speiseplan stehen, ist eine Überprüfung besonders wichtig - DHA/EPA-Messung im Blut.

Zusätzliche Tests bei Verdacht auf Mangel oder Beschwerden

Aminosäureprofil
Falls eine Unterversorgung mit bestimmten Eiweißen vermutet wird.

Kupfer & Selen
Falls die Ernährung stark einseitig ist oder Symptome eines Mangels auftreten.

Schilddrüsenwerte (TSH, fT3, fT4)
Falls ein Jodmangel oder eine Schilddrüsenerkrankung vorliegen.

Parameter	IGeL-Preis (GOÄ 1,0fach)
Vitamin B12	14,57 €
Holotranscobalamin	18,47 €
Methylmalonsäure	53,62 €
Vitamin D	27,98 €
Folsäure	14,57 €
Ferritin	14,57 €
Blutbild (Hämoglobin)	3,50 €
Jod im Urin	54,79 €
Zink	5,25 €
Magnesium	2,33 €
Calcium	2,33 €
Omega-3-Index	54,97 €
Aminosäureprofil	38,20 €
Selen	23,90 €
Kupfer	2,33 €
TSH	14,57 €
fT3	14,57 €
fT4	14,57 €

Überreicht durch:

Praxisstempel

Für gesetzlich versicherte Personen:
Einige medizinische Leistungen können von den Krankenkassen nicht bzw. nicht in jedem Fall (z. B. auf eigenen Wunsch) übernommen werden und müssen deshalb vom Patienten selbst bezahlt werden.
Die aktuellen Preise entnehmen Sie bitte dem Auftragsschein für individuelle Gesundheitsleistungen.

Für privat versicherte Personen:
Es erfolgt eine Kostenübernahme der privaten Krankenversicherung nach gültiger GOÄ, wenn kein vorheriger Leistungsausschluss bestand. Falls Sie hierzu Fragen haben, wird Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin Sie gerne beraten.

Kontakt

diagnos MVZ GmbH
Uhlandstraße 20 - 25
10623 Berlin

+49 30 88922080-0
+49 30 88922080-25

info@diagnos-labor.de
www.diagnos-labor.de

öffentlich | DL_05/25_Gut versorgt bei Kinderwunsch und Schwangerschaft-v1