



Wert	Untersuchung	Kosten	Hinweise
Vitamin B12	Holo-TC (Holo-transcobalamin)	28 €	Vitamin B12 im Serum ist nicht ausreichend, da dieser Wert spät reagiert. Der bessere Parameter ist Holo-TC, der das biologisch verfügbare Vitamin B12 im Blut misst. Dies ist der früheste Marker eines Mangels. Bei MMA wird getestet, ob das zur Verfügung stehende B12 auch korrekt im Körper verwendet wird. Im Gegensatz zur Homocystein-Analyse gilt die MMA-Analyse als recht genau.
	MMA (im Urin) (Methylmalonsäure)	35 €	
Vitamin D	25-OH-Vitamin D3	22 €	Gerne im Herbst testen lassen, Supplementierung über den Winter meist notwendig (eigentlich bei allen Menschen).
Eisen	Kleines Blutbild (mit Differenzierung)	5 €	Im Blutbild ist eine Anämie ersichtlich. Ferritin erlaubt eine zuverlässige Aussage über den Füllungsstatus der Eisenspeicher. Die Transferrin-Sättigung gibt den Sättigungsstatus des Transferrin durch Eisen an. Die Transferrinsättigung ist bei Eisenmangel niedrig, da wenig Eisen vorliegt, aber von der Leber viel Transferrin gebildet wird. Umgekehrt ist sie bei Eisenüberschuss erhöht, da viel Eisen zur Verfügung steht, das Transferrin aber vermindert ist. So kann man auch eine Eisenüberladung bestimmen.
	Ferritin	15 €	
	sTfR Transferrinsättigung	17 €	
Jod	Jodid im Urin	23 €	Jod ist elementar für die Schilddrüse und v.a. bei veganer Ernährung ein wenig beachteter Mikronährstoff.
Eiweiß	Gesamteiweiß (evtl. auch Aminosäurendifferenzierung)	9 € (AS-Diff.: 43 €)	Eiweiß ist für Vegetarier / Veganer meist kein Thema, wenn man sich bewusst ernährt → Anamnese! Viel Sport???
Calcium, Zink, Selen	Messung im Vollblut	Ca. 45 €	Gesamtversorgungsstatus intra- & extrazellulär