

Vegan-Check

Du ernährst dich vegan und möchtest prüfen, ob du durch deine Ernährung optimal mit Nährstoffen versorgt bist?

Für den Vegan-Check habe ich Blutwerte sowie eine Urinuntersuchung ausgewählt, die speziell die Nährstoffe testen, die bei Veganer:innen oft im Mangel sind.

Für weitere Infos zu den Blutparametern, lies gerne meinen [Blogbeitrag über vegane Ernährung](#)



Vegan-Check Basic, 149€

- Blutentnahme in Stuttgart West (Hölderlinplatz)
- Blut- und Urinwerte:
 - Vitamin D
 - Vitamin B12
 - Calcium
 - Ferritin
 - Zink im Vollblut
 - Gesamteiweiß
 - kleines Blutbild
 - wrCRP (Entzündungsmarker, zur Validierung des Ferritin Spiegels)
 - Jod im Urin (deine Urinprobe sammelst du bei dir zu Hause)
- Auswertungsgespräch ca. 30 min

Vegan-Check Premium, 299€

- Blutentnahme in Stuttgart West (Hölderlinplatz)
- Blut- und Urinwerte:
 - Vitamin A
 - Vitamin D
 - Holo-Transcobalamin (das aktive Vitamin B12)
 - Calcium im Serum
 - Ferritin
 - Mikronährstoffprofil im Vollblut: Zink, Selen, Calcium, Mangan, Molybdän, Magnesium, Kupfer, Kalium, Eisen
 - Gesamteiweiß
 - großes Blutbild
 - wrCRP (Entzündungsmarker, zur Validierung des Ferritin Spiegels)
 - Jod im Urin (deine Urinprobe sammelst du bei dir zu Hause)
 - Omega-3 Index
- Auswertungsgespräch ca. 45 min