

Bitte beachte, dass wir kein gewöhnliches Blutbild benötigen und das daher zusätzliche Kosten durch das Labor anfallen. Bitte die Höhe der Kosten im Vorfeld mit deinem Arzt/Labor abstimmen.

1. Voraussetzungen:

- Kein Sport am Vortag
- Frauen, 3 Tage Abstand zum Beginn und Ende der Periode

2. Zum Ablauf:

Bitte kläre mit deinem Hausarzt vorher ab, ob du das Blutbild bei ihm in der Praxis machen kannst. Informiere dich, ob der Arzt die benötigte Zuckerlösung hat, oder ob du Sie in der Apotheke besorgen musst. Alternativ gibt es im Großraum Konstanz das Labor Brunner.

Labor Dr. Brunner Mainaustrasse 48 a/b Konstanz 78464
Tel.: 07531/8173-0
Fax.: 07531/8173-99 kontakt@labor-brunner.de www.labor-brunner.de

Du benötigst zwei Blutentnahmen. Die erste Probe wird auf nüchternen Magen entnommen. Direkt danach trinkst du bitte 250ml Wasser mit 75g Traubenzucker. (Die Zuckerlösung bekommst du beim Arzt, oder in der Apotheke) Das sollte innerhalb von 5 Minuten nach der ersten Entnahme geschehen. Im Anschluss solltest du 30 Minuten ruhen und dann die zweite Entnahme durchführen lassen.

Die korrekte Einhaltung ist sehr wichtig, so dass wir deine Insulinempfindlichkeit ermitteln können.

Bitte sende uns dein Blutbild vor deinem nächsten Beratungstermin zurück. info@areas1.de

Info für deinen Arzt

Sehr geehrter Dr.

Ihr Patient hat sich bei mir zur Ernährungsberatung angemeldet. Grundlage meiner Ernährungsberatung ist die Bestimmung verschiedener stoffwechselrelevanter Parameter wie Schilddrüsenstatus, Leberwerte und der Insulinempfindlichkeit der Person. Letztere kann wesentlich über einen Diäterfolg, abhängig von der Makronährstoffkomposition, entscheiden. So benötigen insulinresistente Personen für eine erfolgreiche Körperfettreduktion mehr Kohlenhydrate und einen geringeren Fettanteil in der Reduktionskost, während insulinresistente, oft prädiabetische Patienten besser auf eine kohlenhydratreduzierte Mahlzeitengestaltung ansprechen. Um eine Leberverfettung, die Auswirkungen auf den Stoffwechsel im Sinne einer Insulinresistenz hat, anhand von Blutwerten und anthropometrischen Daten mit recht hoher Aussagekraft ausschließen zu können, werden von mir neben den Glukosewerten auch der Insulinwert nüchtern sowie der Insulinwert 30 Minuten nach Glukosegabe benötigt. Ferner sind bitte auch gamma-GT, ASAT (GOT), ALAT (GPT), Harnstoff, Harnsäure und Nüchterntriglyceride zu bestimmen.

Bitte bestimmen Sie daher folgendes Panel:

- Glukose nüchtern (venös)
- Glukose (venös) 30 Min. nach Gabe von 75 g Glukose
- Insulin nüchtern
- Insulin 30 Min. nach Gabe von 75 g Glukose
- TSH
- gamma-GT
- Nüchterntriglyceride
- ALAT (GPT)
- ASAT (GOT)
- Harnstoff
- Harnsäure
- C-reaktives Protein
- bei prämenopausalen Frauen: Ferritin

Diese Leistung ist für Selbstzahler vorgesehen, so dass Sie dies der Patientin / dem Patienten in Rechnung stellen können. Bei Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Belastbare Studiendaten für mein Procedere in der Ernährungsberatung finden Sie nachfolgend.

Mit freundlichen Grüßen
Markus Waldraff

Fitness Private – AREAS
Gottlieb-Daimler-Str. 1
78467 Konstanz

Info für deinen Arzt

Literatur:

- Bedogni G, Bellentani S, Miglioli L, Masutti F, Passalacqua M, Castiglione A, Tiribelli C. The Fatty Liver Index: a simple and accurate predictor of hepatic steatosis in the general population. *BMC Gastroenterol.* 2006 Nov 2;6:33.
- Cornier MA, Donahoo WT, Pereira R, Gurevich I, Westergren R, Enerback S, Eckel PJ, Goalstone ML, Hill JO, Eckel RH, Draznin B. Insulin sensitivity determines the effectiveness of dietary macronutrient composition on weight loss in obese women. *Obes Res.* 2005 703-9.
- Ebbeling CB, Leidig MM, Feldman HA, Lovesky MM, Ludwig DS. Effects of a low-glycemic load vs low-fat diet in obese young adults: a randomized trial. *JAMA.* 2007 May 16;297(19):2092-102.
- McClain AD, Otten JJ, Hekler EB, Gardner CD. Adherence to a low-fat versus low-carbohydrate diet differs by insulin resistance status. *Diabetes Obes Metab.* 2013 January; 15(1): 87–90.
- Pittas AG, Das SK, Hajduk CL, Golden J, Saltzman E, Stark PC, Greenberg AS, Roberts SB. A low-glycemic load diet facilitates greater weight loss in overweight adults with high insulin secretion but not in overweight adults with low insulin secretion in the CALERIE Trial. *Diabetes Care.* 2005 Dec;28(12):2939-41.
- Tripathy D, Carlsson M, Almgren P, Isomaa B, Taskinen MR, Tuomi T, Groop LC. Insulin secretion and insulin sensitivity in relation to glucose tolerance: lessons from the Botnia Study. *Diabetes.* 2000 Jun;49(6):975-80.