

Feiertage genießen: Laborwerte kennen, Gesundheit im Blick

BERLIN – Glühwein, Plätzchen, fette Weihnachtsgans, Sektbowle – die Feiertage und der Jahreswechsel locken mit Schlemmereien, die mitunter Spuren hinterlassen. Wer maßvoll genießt und zudem seine Gesundheit im Blick behält, muss sich weniger Sorgen machen, dass der Organismus die Feiertage übel nimmt. Wichtige Laborwerte zu kennen, hilft dabei.

Cholesterin- und Leberwerte testen lassen

Cholesterin ist zwar lebenswichtig, damit der Organismus Hormone und Vitamin D bilden kann. Vor allem erhöhte LDL-Cholesterinwerte gefährden jedoch das Herz und die Gefäße. Dauerhaft zu fettthaltige Ernährung sowie übermäßiger Alkoholkonsum begünstigen zudem eine Fettleber. Kommt es zu einer Fettleberentzündung, steigt das Risiko, eine Leberzirrhose und Leberkrebs zu bekommen. Wie es um die Leber bestellt ist, zeigen Blutuntersuchungen. Sind die Leberwerte Gamma-GT, GOT und GPT erhöht, sollten weitere Untersuchungen die Ursachen abklären.

Weniger Zucker, mehr Genuss

Wer nicht nur zu den Feiertagen, sondern häufig gern Fettes und Süßes isst, sollte seine Blutglukosewerte (Blutzuckerwerte) im Blick behalten. Blut- und Urintests helfen dabei, etwa beim Gesundheits-Check-up. Im Labor bestimmen Labormediziner*innen aus einer Blutprobe den Nüchternblutglukosewert. Direkt in der ärztlichen Praxis zeigt eine Urinprobe mittels Teststreifen an, ob zu viel Glukose im Urin messbar ist. Auch dies kann auf Diabetes hinweisen. Wer bereits mit erhöhten Blutglukosewerten zu kämpfen hat, gestaltet das Festtagsmenü um: Die meisten Leckereien lassen sich auch weniger fett- oder zuckerhaltig zubereiten – und schmecken genauso gut.

Weitere Informationen enthalten der Beitrag „Im Fokus: Diabetes“ auf www.vorsorge-online.de sowie die IPF-Faltblätter „Blutzucker- und Cholesterintests“ und „Volkskrankheit Diabetes“. Sie können kostenlos heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei unbedingt Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

20.12.2021

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

www.vdgh.de