

vitalstoffe-in-der-schwangerschaft.de

Fragebogen zum Mikronährstoffstatus

Lesen Sie sich die nachstehenden Fragen in aller Ruhe durch und beantworten Sie sie. Zählen Sie die Punkte der Fragen, die Sie beantwortet haben zusammen. Sie können die Punkte jedes Teilabschnitts im Feld „Zwischensumme“ notieren und können dann zum Schluss alle Punkte zusammenzählen. Die Auswertung finden Sie am Ende des Tests.

Alter	< 16	<input type="radio"/>	4	Wenn Sie schon einmal schwanger waren, wie lange liegt die letzte Schwangerschaft zurück?	< 1 Jahr	<input type="radio"/>	5
	16–35	<input type="radio"/>	0		1–3 Jahre	<input type="radio"/>	3
	> 35	<input type="radio"/>	2		> 3 Jahre	<input type="radio"/>	0
Sind Sie schwanger?	ja	<input type="radio"/>	5	Gab es bei vorherigen Schwangerschaften oder gibt es bei der jetzigen Schwangerschaft Komplikationen (z.B. Schwangerschaftsabbruch, (Prä-)Eklampsie)?	ja	<input type="radio"/>	7
	nein	<input type="radio"/>	0		nein	<input type="radio"/>	0
Wievielte Schwangerschaft?	1	<input type="radio"/>	0	Hatten Sie schon eine Mehrlingsschwangerschaft?	ja	<input type="radio"/>	2
	2–3	<input type="radio"/>	2		nein	<input type="radio"/>	0
	> 4	<input type="radio"/>	4				
Stillen Sie?	ja	<input type="radio"/>	7				
	nein	<input type="radio"/>	0				
BMI = Gewicht (kg) : Größe ² (m ²)	< 20	<input type="radio"/>	3				
	20–25	<input type="radio"/>	0				
	25–30	<input type="radio"/>	2				
	> 30	<input type="radio"/>	3				

Zwischensumme

Nehmen Sie oder nahmen Sie längere Zeit ein Medikament der folgenden Medikamentengruppen ein?

Analgetika (z.B. ASS)	<input type="radio"/>	3	Antibiotika	<input type="radio"/>	4	Psychopharmaka	<input type="radio"/>	3
Antazida	<input type="radio"/>	5	Antiepileptika	<input type="radio"/>	7	Sonstige	<input type="radio"/>	4
Antidiabetika (z.B. Orlistat, Sibutramin)	<input type="radio"/>	5	Orale Kontrazeptiva (Pille)	<input type="radio"/>	6			
			Laxantien	<input type="radio"/>	4			

Zwischensumme

Leiden Sie an ...

Allergien/Nahrungsmittelunverträglichkeiten	<input type="radio"/>	2	Herzrhythmusstörungen	<input type="radio"/>	2
Asthma	<input type="radio"/>	2	Kopfschmerz/Migräne	<input type="radio"/>	2
Bulimie	<input type="radio"/>	5	Leber-, Nierenerkrankungen	<input type="radio"/>	3
chronischen Infektionen (AIDS, Hepatitis)	<input type="radio"/>	4	Magen-, Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa etc.)	<input type="radio"/>	4
Diabetes	<input type="radio"/>	5	Milch- oder Fruchtzuckerunverträglichkeit	<input type="radio"/>	2
chronischem Durchfall	<input type="radio"/>	5	Mukoviszidose	<input type="radio"/>	4
entzündlichen Hauterkrankungen (Neurodermitis, Psoriasis, Akne)	<input type="radio"/>	3	Multiple Sklerose	<input type="radio"/>	2
Epilepsie	<input type="radio"/>	5	Osteoporose	<input type="radio"/>	4
erhöhten Cholesterin/ Triglycerid- Werten	<input type="radio"/>	2	Rheuma	<input type="radio"/>	2
erhöhtem Blutdruck	<input type="radio"/>	2	Schilddrüsenerkrankungen	<input type="radio"/>	4
Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse	<input type="radio"/>	2	Tumorerkrankungen	<input type="radio"/>	5
Herz- Kreislaufferkrankungen	<input type="radio"/>	2	Wundheilungsstörungen	<input type="radio"/>	3
			Zöliakie/ Sprue	<input type="radio"/>	3

Zwischensumme

Leiden Sie unter ...

Abgeschlagenheit	<input type="radio"/> 3	Kurzatmigkeit (unter körperlicher Belastung)	<input type="radio"/> 1
Appetitlosigkeit	<input type="radio"/> 1	Muskelkrämpfen (Fuß, Wade, Oberschenkel)	<input type="radio"/> 3
geringer Stresstoleranz	<input type="radio"/> 3	Muskelzucken (Augen, Mundwinkel)	<input type="radio"/> 3
geröteter, rissiger Haut	<input type="radio"/> 1	Nachlassen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit	<input type="radio"/> 3
Haarausfall, Haare matt, brüchig	<input type="radio"/> 3	schwachen Nerven	<input type="radio"/> 2
Hautproblemen (Ekzem, Neurodermitis, Akne)	<input type="radio"/> 3	Stimmungsschwankungen	<input type="radio"/> 2
chronischen Infektionen	<input type="radio"/> 3	weißen Flecken oder Furchen auf den Nägeln	<input type="radio"/> 1
Infektanfälligkeit	<input type="radio"/> 3		

Zwischensumme

Risikofaktoren / Lebensstil:

Rauchen Sie?	ja <input type="radio"/> 4 nein <input type="radio"/> 0	Trinken Sie regelmäßig und häufiger als 3x die Woche Alkohol?	ja <input type="radio"/> 4 nein <input type="radio"/> 0
Trinken Sie Kaffee?	ja <input type="radio"/> 2 nein <input type="radio"/> 0	Sind Sie an Ihrem Wohn- oder Arbeitsplatz Umweltbelastungen wie z. B. Smog und Autoabgasen ausgesetzt?	ja <input type="radio"/> 3 nein <input type="radio"/> 0
Treiben Sie Sport?	ja <input type="radio"/> 3 nein <input type="radio"/> 1	Haben Sie schon (Schlankheits)-Diäten gemacht, ohne auf eine ausreichende Vitaminversorgung zu achten	ja <input type="radio"/> 3 nein <input type="radio"/> 0
Schwitzen Sie leicht? (ohne körperliche Betätigung)	ja <input type="radio"/> 3 nein <input type="radio"/> 0	Halten Sie sich selten im Freien auf (weniger als 20 Minuten täglich)?	ja <input type="radio"/> 4 nein <input type="radio"/> 0

Zwischensumme

Ihre Ernährungsgewohnheiten

Ernähren Sie sich streng vegetarisch?	ja <input type="radio"/> 4 nein <input type="radio"/> 0	Verwenden Sie zum Anmachen von Salaten und zum Braten hochwertige pflanzliche Öle, wie z.B. Raps- oder Olivenöl?	selten/nie <input type="radio"/> 3 gelegentlich, 1-2x /Woche <input type="radio"/> 2 täglich, mind. 5x /Woche <input type="radio"/> 1
Vegan?	ja <input type="radio"/> 7 nein <input type="radio"/> 0	Essen Sie Tomaten, Paprika, Karotten oder Brokkoli?	selten/nie <input type="radio"/> 3 gelegentlich, 1-2x /Woche <input type="radio"/> 2 täglich, mind. 5x /Woche <input type="radio"/> 1
Essen Sie häufig in Kantinen oder im Schnellimbiss?	selten/nie <input type="radio"/> 1 gelegentlich, 1-2x /Woche <input type="radio"/> 2 täglich, mind. 5x /Woche <input type="radio"/> 3	Essen Sie Vollkornprodukte (Vollkorn-Reis, -Nudeln, -Brot), Hülsenfrüchte oder Nüsse?	selten/nie <input type="radio"/> 3 gelegentlich, 1-2x /Woche <input type="radio"/> 2 täglich, mind. 5x /Woche <input type="radio"/> 1
Ernähren Sie sich einseitig von Fertiggerichten, Konserven oder Fast Food?	selten/nie <input type="radio"/> 1 gelegentlich, 1-2x /Woche <input type="radio"/> 2 täglich, mind. 5x /Woche <input type="radio"/> 3	Nehmen Sie Milch bzw. Milchprodukte zu sich?	nie <input type="radio"/> 4 selten <input type="radio"/> 3 gelegentlich, 1-2x /Woche <input type="radio"/> 2 täglich, mind. 5x /Woche <input type="radio"/> 1
Ernähren Sie sich abwechslungsreich und vielseitig (Gemüse, Kartoffeln, Salate, Obst, Getreide, Fisch, Geflügel, Milch und Milchprodukte)?	selten/nie <input type="radio"/> 3 gelegentlich, 1-2x /Woche <input type="radio"/> 2 täglich, mind. 5x /Woche <input type="radio"/> 1	Essen Sie Fisch?	nie <input type="radio"/> 4 selten <input type="radio"/> 3 gelegentlich, 1-2x /Woche <input type="radio"/> 2 täglich, mind. 5x /Woche <input type="radio"/> 1
Verzehren Sie Obst, frische Obstsaft?	selten <input type="radio"/> 3 gelegentlich, 1-2x /Woche <input type="radio"/> 2 täglich, mind. 5x /Woche <input type="radio"/> 1	Wieviel (Mineral-) Wasser, Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz, ungesüßten Tee trinken Sie am Tag? (1 Glas = 0,2l)	< 5 Gläser <input type="radio"/> 3 5-10 Gläser <input type="radio"/> 2 mind. 10 Gläser <input type="radio"/> 1
Wie häufig essen Sie Gemüse oder Salate?	selten/nie <input type="radio"/> 3 gelegentlich, 1-2x /Woche <input type="radio"/> 2 täglich, mind. 5x /Woche <input type="radio"/> 1	Trinken Sie regelmäßig Cola oder andere phosphathaltige Limonaden?	nie <input type="radio"/> 0 selten <input type="radio"/> 1 gelegentlich, 1-2x /Woche <input type="radio"/> 2 täglich, mind. 5x /Woche <input type="radio"/> 3
Verwenden Sie bevorzugt frisches Gemüse und Salate (nicht älter als 2 Tage)?	selten/nie <input type="radio"/> 3 gelegentlich, 1-2x /Woche <input type="radio"/> 2 täglich, mind. 5x /Woche <input type="radio"/> 1		
Dünsten oder Dämpfen Sie Kartoffeln und Gemüse?	selten/nie <input type="radio"/> 3 gelegentlich, 1-2x /Woche <input type="radio"/> 2 täglich, mind. 5x /Woche <input type="radio"/> 1		

Zwischensumme

Auswertung

14 bis 45 Punkte

Herzlichen Glückwunsch! Die Auswertung Ihrer Selbsteinschätzung zeigt, dass Sie höchstwahrscheinlich Ihren individuellen Bedarf an Mikronährstoffen sowie den Bedarf ihres Kindes allein durch ausgewogene Ernährung decken können. Eine Blutanalyse zur Überprüfung der Mikronährstoffversorgung ist demnach sehr wahrscheinlich nicht notwendig. Falls Sie aufgrund von unklaren Symptomen oder Befindlichkeitsstörungen unsicher sind ob eine Blutuntersuchung sinnvoll ist, sprechen Sie Ihren Arzt/Therapeuten an. Er wird Sie sicher gerne beraten.

Unabhängig davon ist eine Analyse der in der Schwangerschaft wichtigen Mikronährstoffe aus präventivmedizinischer Sicht ein wichtiger Beitrag zur gesund Erhaltung von Mutter und Kind.

46 bis 80 Punkte

Aus Ihren Angaben im Test werden mögliche Versorgungslücken hinsichtlich Ihrer Mikronährstoffversorgung deutlich. Zum Wohle Ihrer Gesundheit und der Gesundheit Ihres ungeborenen Kindes/Säuglings, sollten Sie eine Blutanalyse durchführen lassen, um bei einem tatsächlichen Mikronährstoffmangel eine adäquate Therapie einleiten zu können. Zusätzlich sollten Sie darauf achten, genügend Obst und Gemüse zu sich zu nehmen und häufiger Milch- und Vollkornprodukte zu verzehren. Versuchen Sie sich regelmäßig mindestens 30 Minuten am Tag draußen aufzuhalten und Stresssituationen sowie Situationen, in denen Sie vermehrten Umweltbelastungen ausgesetzt sind zu minimieren.

> 80 Punkte

Es ist höchste Zeit, dass Sie sich mit dem Thema Mikronährstoffmangel auseinandersetzen. Nach Ihrer Selbsteinschätzung besteht der dringende Bedarf Ihre Mikronährstoffversorgung mittels einer Blutanalyse untersuchen zu lassen. Je nach Beschwerdebild und in Absprache mit Ihrem Arzt/Therapeuten empfiehlt sich eine individuelle auf Ihre Situation abgestimmte Analyse. Nur mit einer vorangehenden Vollblutuntersuchung kann eine individuelle Mikronährstofftherapie in Form von Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein. Ihr Arzt/Therapeut wird Sie dabei gerne beraten. Zusätzlich sollten Sie darauf achten, genügend Obst und Gemüse zu sich zu nehmen und häufiger Milch- und Vollkornprodukte zu verzehren. Versuchen Sie sich regelmäßig mindestens 30 Minuten am Tag draußen aufzuhalten und Stresssituationen sowie Situationen, in denen Sie vermehrten Umweltbelastungen ausgesetzt sind zu minimieren.