29. Internationale wissenschaftliche Tagung 21.-22.10.2022 Alpbach

Update Wiederernährung Anorexia nervosa

Unsere 3 Wiederernährungsgruppen
flexitarisch – vegetarisch – vegan

„robustere“ Ergebnisse:

insgesamt 93/ 690 und 10/ 92

Dr. med. Wally Wünsch-Leiteritz und Team
Fachärztin für Innere Medizin/Ernährungsmedizin/Psychotherapie
Leitende OÄ Essstörungstherapie Klinik Lüneburger Heide
Mitbegründerin Amidon Uelzen (betreute Wohneinrichtung für Menschen mit Essstörungen)
Vorstand Bundesfachverband Essstörungen

Grundsätzliches:
Mehrgleisiges Therapieprogramm

Esspsychotherapie / Ernährungsmanagement
Essplan gestützte adaptive (Wieder) Ernährung
(Kalorien und Makro-Mikronährstoff definiertes Essprotokoll mit individueller Anpassung, darmgesunde Ernährung)
Nachbetreuung der Mahlzeiten und Symptomdruckbetreuung/ Symptomanalysen

Medizinisches Monitoring
Bestandsaufnahme/Überwachung im Verlauf / Behandlung/ Diagnostik

Unterstützungssystem
(therapeutisch angeleitet) essgestörter, damit verstehender (da auch Therapie fortgeschrittene) Mitpatientinnen, „Patientinnen Peergroup“

Störungsorientierter Psychotherapieprozess
Gruppendominiert / Einzel begleitend / Symptomgruppen (Anorexie / Bulimie / Adipositas / ADHS)

mit Kunst- / Körper(bild)Therapie / Eltern-Familien / Paar-Training / Skillstraining /soziales Kompetenztraining /Einzelcoaching/ CRT-Training/ Entspannungs-Physio-Bewegungstherapie / Schule

Organisation der nachstationären Weiterbetreuung / berufliches Coaching

Unsere grundsätzlichen Wiederernährungsstrategien für alle 3 Ernährungsgruppen

Essplan gestützte Ernährung

- **Festlegung des gesamten Essens (im vorhinein: Essplanerstellung am Aufnahmetag)**

- **Essbetreuung durch EF mit direkten Interventionen zum 100 % igen Aufessen (Reaktionsverhinderung: nichts aufschieben, bzw. in den nächsten Tag mitnehmen, Essen respektvoll behandeln):**

  „in einer Karawane mitlaufen, in der notwendiges Verhalten vorgegeben wird, um so in schwierigem Gelände zu bestehen bzw. voranzukommen "

- **Reduzierter Einsatz hochkalorischer Flüssignahrung (Fresubin): nur < BMI 14 kg/m², bevorzugt Gemüsesäfte mit Öl (Zusatz von 1-3 Eßl.) mittags/ abends oder Gemüsesuppe mittags; morgens Milch/ Kakao (auch Soja, Hafer, Minus-L-Milch)**

- **Angestrebte wöchentliche Zunahme > 500g bis 1,5kg**

Unsere grundsätzlichen Wiederernährungsstrategien für alle 3 Ernährungsgruppen

Essplan gestützte Ernährung

- **Festgelegte Esszeiten mit 3 Haupt- und 2-4 Zwischenmahlzeiten**
  auch als Spät- (20:30) und Nachtmahlzeit (nicht vor 23 Uhr) bei BMI $\leq$ 12 wegen Gefahr von nächtlichen Hypoglykämien! Dauer der Hauptmahlzeiten: 30 Minuten, Zwischenmahlzeiten: 20 Minuten

- **Kalorien definierte, gemeinsame Essplanerstellung (Ernährungsfachkraft und Patientin)**
  Beginn mit 50 kcal/kg KG zum Zunehmen
  individuelle Essplananpassungen nach vordefinierten Wiegeterminen (abhängig vom BMI: < 14kg/m² täglich)
  Erhöhungen in 200 kcal Schritten bzw. bevorzugt als Fetterhöhung bei Volumenproblemen (6-7g)

- **Makro- und Mikronährstoff definierte Zusammensetzung**
  Beginn mit mindestens 40% Fettanteil (auch zum Kleinhalten der Portion); 2g Eiweiß/kg KG; Einzel-Überprüfungen mittels Optidiet, Elektrolytkontrollen, keine Refeedingprobleme

Unsere grundsätzlichen Wiederernährungsstrategien für alle 3 Ernährungsgruppen

Essplan gestützte Ernährung

- **Darmgesunde Ernährung**
  vermehrt Sauer(-Soja)milchprodukte und Gemüse (bevorzugt Brokkoli und Gemüse immer mit Zitronensaft)

- **Beachten einer Trinkstörung**
  Trinkprotokolle, überwachtes Trinken, Ein- und Ausfuhrprotokolle, spezifisches Gewicht im Urin

Ernährungsanamnese und Erstellung des Essplans am Aufnahmetag

Patientin: 34 kg / 1,65m Größe / BMI 12,5 kg/m²
50 kcal/kg KG mit 40 % Fettanteil/ 2g Eiweiß pro kg KG
Essplan: 1700 kcal

Psycholog. Motto: „einen Plan haben“

Essplan vegan Müsli (am häufigsten gewünscht)

für
mit 1700kcal

Anzahl	Einheit		kcal	g Fett	g Eiweiß
		I. Frühstück	520	20	18
2	Portionen	Sojajoghurt natur (1 Port. = 6El)	120	6	8
6	El, gehäuft	Trockenmüsli	240	6	6
2	Tl	Konfitüre	60	0	0
1	El, gehäuft	Mandeln, gehobelt (1 Port. = 2El)	100	8	4
		II. Frühstück	80	4	6
1	Becher	Milch, Soja	80	4	6
		III. Mittagessen	410	20	20
1	Portion	Menü, kleine Portion	410	20	20
vegan					
		IV. Kaffeemahlzeit	230	8	6
1	Portion	Milchspeise, Soja	150	8	5
1	Portion	Obst	80	0	1
		V. Abendessen	410	19	15
2	Scheibe	Roggenbrot	200	0	10
1	El, gehäuft	Tofuaufstrich	80	7	2
1	Becher	Humus	80	7	2
1	Portion	Brokkoli	50	5	1
		VI: Spätmahlzeit	60	3	4
1	Portion	Sojajoghurt natur (1 Port. = 6El)	60	3	4
		Summe	1710	74	69
		% Anteil		40	17

gelb markiert: vegane Lebensmittelauswahl

rote Pfeile: erweiterte Auswahl

Lebensmittel		Maß	kcal	Fett	Eiweiß	KE	Gramm
Mehrkornbrötchen	1	Stück	200	0	6,0	3,00	70
Brötchen, hell	1	Stück	140	0	6,0	3,00	60
Körnerbrot	1	Scheibe	100	0	4,0	2,00	60
Roggenbrot	1	Scheibe	100	0	5,0	2,00	60
Weißbrot	1	Scheibe	100	0	2,0	2,00	40
Knäckebrot	1	Scheibe	30	0	1,0	0,50	10
Körnerbrot, glutenfrei	1	Scheibe	60	0	4,0		45
Trockenmüsli	1	El, gehäuft	40	1	1,0	0,50	10
Schokomüsli	1	El, gehäuft	40	1	1,0	0,50	10
Haferflocken fein	1	El, gehäuft	40	1	2,0	0,50	10
Haferflocken glutenfrei	1	El, gehäuft	40	1	2,0	0,50	10
Haferflocken grob	1	El, gehäuft	40	1	2,0	0,50	10
Porridge	1	Kelle	120	2	4,0	1,00	90
Cornflakes	1	El, gehäuft	20	0	1,0	0,75	5
Joghurt, lose	1	El	10	0,5	1,0	0,08	20
Fruchtjoghurt, lose	1	El	20	0,5	0,5	0,08	20
Minus-L-Naturjoghurt (1 Port. = 6El)	1	Portion	100	5	6,0	0,75	
Sojajoghurt natur (1 Port. = 6El)	1	Portion	60	3	4,0	0,50	125
Quark 20% F.i.Tr.	1	El, gehäuft	30	2	4,0		30
Butter	1	Tl	40	4	0,0		5
Frischkäse	1	El, gehäuft	60	6	3,0		25
Kräuterquark 40%	1	El, gehäuft	50	3	3,0		30
Veget. Aufstrich	1	El, gehäuft	80	7	2,0		25
Tofuaufstrich	1	El, gehäuft	80	7	2,0		25
Humus	1	El, gehäuft	80	7	2,0		25
Guacamole	1	El, gehäuft	80	7	1,0		25
Konfitüre	1	Tl, gehäuft	30	0	0,0	1,00	10
Honig	1	Tl, gehäuft	30	0	0,0	1,00	10
Pflaumenmus	1	Tl, gehäuft	30	0	0,0	1,00	10
Nuss Nougat Creme	1	Tl, gehäuft	50	3	1,0	0,50	10
Erdnuss Creme	1	Tl, gehäuft	60	5	2,0		10
Mandelmus	1	Tl, gehäuft	30	3	2,0		5

Naturjoghurt	1	Becher	100	5	6	150
Sauermilchjoghurt	1	Schale	100	5	5	150
Fruchtjoghurt	1	Becher	150	5	6	150
Sahnejoghurt	1	Becher	200	10	4	150
Fruchtquark 20% Fett i.Tr.	1	Portion	150	8	9	150
Sojadessert, Alpro	1	Becher	100	2	4	125
Riegel	1	Stück	100	7	1	1
Keksriegel	1	Stück	100	5	1	
Zartbitterschokolade	1	Portion	150	10	2	
Kräuterquark mit Gemüsesticks	1	Portion	140	9	8,0	Gemüse
Milchshake	1	Becher	150	6	5	200
Gemüsesaft mit Öl	1	Becher	140	10	2	210
Tomatensaft mit Öl	1	Becher	140	10	2,0	210
Karottensaft mit Öl	1	Becher	160	10	2,0	210
Menü, normale Portion	1	Portion	550	26	25	
Menü, kleine Portion	1	Portion	410	20	20	
Dessert	1	Portion	100	3	4	
Milchspeise	1	Portion	180	8	7	150
Milchspeise, Soja	1	Portion	150	8	5	150
Brokkoli	1	Portion	50	5	1	
Kerne	1	El	100	8	4	15
Salat, zubereitet	1	Portion	100	7	1	
Rohkostsalat	1	Portion	50	5	1	
Zwieback	1	Scheibe	40	0	0	10
Fresubin	1	Becher	200	7	8	

Naturjoghurt	1	Becher	100	5	6,0	0,75	150
Sauermilchjoghurt	1	Schale	100	5	5,0	0,75	150
Sahnejoghurt	1	Becher	200	12	4,0	1,75	150
Riegel	1	Stück	100	7	1,0	1,00	1
Zartbitterschokolade	1	Portion	130	8	2,0	1,00	
Kräuterquark mit Gemüsesticks	1	Portion	150	9	8,0	100g Gemüse	
Milchshake	1	Becher	150	6	5,0	1,50	200
Gemüsesaft mit Öl	1	Becher	140	10	2,0	0,75	210
Tomatensaft mit Öl	1	Becher	140	10	2,0	0,75	210
Karottensaft mit Öl	1	Becher	160	10	2,0	0,75	210
Menü, normale Portion	1	Portion	550	26	25,0	3,00	
Menü, kleine Portion	1	Portion	410	20	20,0	2,00	
Milchspeise	1	Portion	180	8	7,0	3,00	150
Milchspeise, Soja	1	Portion	150	8	5,0	3,00	150
Brokkoli	1	Portion	50	5	1,0		
Kerne	1	El	100	8	4,0		15
Feinkostsalat	1	Portion	100	7	1,0	1,00	
Rohkostsalat	1	Portion	50	5	1,0		80
Fresubin	1	Becher	200	7	8,0		
Tofu	1	Scheibe	30	1	5,0		20
Eis (Vanilla)	1	Portion	210	11	1,5		
Eis (Caramel)	1	Portion	190	8	2,5		
Eis (Mango Sorbet)	1	Portion	130	1	0,5		

- Sojaprodukte, Geflügel und Fleisch sind immer BIO
- Die Suppen werden immer auf Kartoffelbasis gekocht
- Unsere Speisen sind in eigener Produktion hergestellt, es sei denn sie sind anders gekennzeichnet. Wir kaufen unsere Waren regional und saisonal ein.
- Unser Fisch kommt immer aus nachhaltiger Fischzucht

KW 42 /3	Flexitarisch	Vegetarisch	Vegan	Cremesuppen mit Sojasahne
Montag, 17.10.2022	Puten- Kürbisragout (Sahne), Reis Gurkensalat	Tofu-Kürbisragout (Sahne,), Reis Gurkensalat	Tofu-Kürbisragout (Sojasahne, Kokosblütenzucker), Reis Gurkensalat	Zucchini (Basisansatz: Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Möhre, Lauch, Kartoffeln)
Dienstag, 18.10.2022	Kabeljau gebraten (in Vollkornmehl), Kräuterdip (Quark, Kichererbsensahne, Schnittlauch, Petersilie, Dill), Broccoli, Butter-Kartoffeln	Karottenbratling (mit Ei gebunden), Saisongemüse (Gemüse wird bekannt gegeben), Kräuterdip (Quark, Kichererbsensahne, Schnittlauch, Petersilie, Dill)	Karottenbratling, Saisongemüse (Gemüse wird bekannt gegeben), Kräuterdip (Sojajoghurt, Sojasahne, Öl, Schnittlauch, Petersilie, Dill)	Zucchini (Basisansatz: Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Möhre, Lauch, Kartoffeln)
Mittwoch, 19.10.2022	Chinesische Reispfanne mit Gemüse (Weißkohl, Porree, Paprika), süß-saurer Soße, mariniertes Schweinefilet (mit Sesam)	Siehe VEGAN	Chinesische Reispfanne mit Gemüse (Weißkohl, Porree, Paprika), süß-saurer Soße, marinierte Tofuscheibe (mit Sesam)	Petersilienwurzel (Basisansatz: Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Möhre, Lauch, Kartoffeln)
Donnerstag, 20.10.2022	Gebratene Thüringer Bratwurst, Kohlrabi in Rahm (Sahne) Salzkartoffeln	Kartoffel-Kohlrabiauflauf (Sahne) mit Käsekruste	Kartoffel-Kohlrabiauflauf (Sojasahne) mit Mandelmuskruste	Petersilienwurzel (Basisansatz: Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Möhre, Lauch, Kartoffeln)
Freitag, 21.10.2022	Gebratenes Seehechtfilet (in Vollkornmehl), Pfannengemüse (Zucchini, Aubergine, Zwiebel, Tomate), Reis	Paprika-Bulgurbratling (Weizen und mit Datteln), Pfannengemüse (Zucchini, Aubergine, Zwiebel, Tomate), Kräuterdip (Quark, Kichererbsensahne, Schnittlauch, Petersilie, Dill)	Paprika-Bulgurbratling (Weizen und mit Datteln), Pfannengemüse (Zucchini, Aubergine, Zwiebel, Tomate), Kräuterdip (Sojajoghurt, Sojasahne, Öl, Schnittlauch, Petersilie, Dill	Tomate (Basisansatz: Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Möhre, Lauch, Kartoffeln)
Samstag, 22.10.2022	Birnenstrudel (Weizen, Haselnuss, Mandel) Vanillesoße	Siehe VEGAN	Linguine (Weizen, Nudeln) mit Cashew-Tomatencreme und Zucchiniwürfel	Tomate (Basisansatz: Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Möhre, Lauch, Kartoffeln)
Sonntag, 23.10.2022	Schweinsbraten (Rücken), Spitzkohl (Sahne), Rosmarinkartoffeln	Tofu in Sesam, Orangen-Spitzkohl (Sahne), Rosmarinkartoffeln	Tofu in Sesam, Spitzkohl (Sojasahne), Rosmarinkartoffeln	Gemüse (Basisansatz: Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Möhre, Lauch, Kartoffeln)

409 kcal

Fett:	Kohlenhydrate:	Eiweiß:
41,6 %	38,0 %	18,2 %
170 kcal	156 kcal	74,8 kcal
19,3 g	38,3 g	18,4 g

409 kcal

Fett:	Kohlenhydrate:	Eiweiß:
40,6 %	39,2 %	17,4 %
166 kcal	161 kcal	71,5 kcal
18,8 g	39,6 g	17,6 g

Karottenbratling,
Kohlgemüse,
Kräuterdip
Fischfilet
gebraten,
Kräuterquark,
Brokkoli,
Butter-Kartoffeln
Mittwoch, den 19. Oktober 2022
Mittagessen 1 / Fleischlich
Mittagessen 2 / vegetarisch

Warum machen wir das mit, warum erlauben wir eine vegane Ernährung in der Essstörungstherapie und das auch noch bei Anorexia nervosa Patientinnen?

Vegan leben ist ein Lebensstil

Anorexia nervosa ist eine Erkrankung

auch wenn eine Anorexia nervosa mit dem Übergang in eine vegane Ernährung beginnen kann

World Health Organization 2022; Visseren et al. 2021; Lichtenstein et al. 2021

Ein generell gesundes Diätmuster basiert auf Früchten, Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchten, Nüssen, Ölsaaten, gesunden Ölen

- World Health Organization 2022; Visseren et al. 2021; Lichtenstein et al. 2021

  A generally healthful dietary pattern can be described as one that is largely based on fruit, vegetables, whole grains, legumes, nuts and seeds as well as healthy oils

  Ein generell gesundes Diätmuster basiert auf Früchten, Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchten, Nüssen, Ölsaaten und gesunden Ölen

- Vegan nutrition: a preliminary guide for health professionals: Christian Koeder & Federico J. A. Perez-Cueto (2022): Critical Reviews in Food Science and Nutrition

  When it comes to the healthfulness (or unhealthfulness) of a vegan dietary pattern, two separate criteria should be considered: the general healthfulness of the dietary pattern (based on food groups/food composition) as well as the adequacy of the diet in terms of certain nutrients of focus

  Wenn es darum geht, wie gesund (oder ungesund) eine vegane Ernährung ist, sollten 2 verschiedene Aspekte beachtet werden: Wie gesund die Ernährung generell ist (basierend auf der Nahrungsmittelkomposition) und wie adäquat die Ernährung ist im Hinblick auf bestimmte im Fokus stehende Nährstoffe

Vegane Ernährungspyramide

Lebensmittel(gruppen) und Verzehrsempfehlungen

Grafik basierend auf: S. Weder / C. Schaefer / M. Keller (2018): Die Gießener vegane Lebensmittelpyramide. In: Ernährungs Umschau 65(8): 134-143.

© Grafik: CC BY 4.0 - Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt.

Fußnoten:

1: DHA-Gehalt 1.000 mg/100 ml, EPA-Gehalt 500 mg/100 ml

2: möglichst mit Kalzium angereichert

3: für die Berechnungen wurden Nori-Algen mit einem Jodgehalt von 5 bzw. 15 mg/100g (Noriblätter bzw. Noriflocken) zugrunde gelegt.

tägliche Aufenthalte und Bewegung im Freien (mind. 30 Minuten pro Tag)

30-60g

Nüsse und Samen
Verzehrsempfehlung: 1-2 Portionen täglich
-> eine Portion entspricht: ca. 30 g

Snacks, Süßigkeiten und Alkohol
Verzehrsempfehlung:
in Maßen, falls gewünscht

pflanzliche Fette und Öle
Verzehrsempfehlung:
2-3 EL täglich
-> davon 1 EL DHA-angereichertes Leinöl[1]

Vollkornprodukte und Kartoffeln
Verzehrsempfehlung: 3 Portionen täglich
-> eine Portion entspricht:

- Getreide und Reis: ca. 60-75 g (trocken) oder ca. 200-250 g (gegart) oder
- Vollkornbrot: 2-3 Scheiben à 50 g oder
- Vollkornnudeln: 125-150 g (trocken) oder
- Kartoffeln: 2-3 Stück, mittelgroß (ca. 200-350 g)

Milchalternativen
Verzehrsempfehlung: 1-3 Portionen täglich
-> eine Portion entspricht: 100-200 g; ungesüßte Varianten[2] bevorzugen

40-50g (70g) Hülsenfrüchte/Tag

Gemüse und kleine Mengen Meeresalgen
Verzehrsempfehlung: mind. 400 g bzw. 3 Portionen Gemüse täglich

- Meeresalgen (Nori): ca. 1 gehäufter TL Nori-Flocken oder 1,5 Nori-Blätter[3] pro Tag

Hülsenfrüchte und weitere Proteinquellen
Verzehrsempfehlung: ca. 1 Portion täglich
-> eine Portion entspricht:

- Hülsenfrüchte: 40-50 g (trocken) oder ca. 150-220 g (gegart) oder
- Tofu, Tempeh, Seitan und Lupinenprodukte: 50-100 g

Getränke
Verzehrsempfehlung: ca. 1,5 l/Tag
-> Wasser und andere alkoholfreie, energiearme Getränke. Besonders empfohlen werden kalziumreiche Mineralwässer mit mind. 400 mg Kalzium pro Liter.

Mind.400g/ Tag

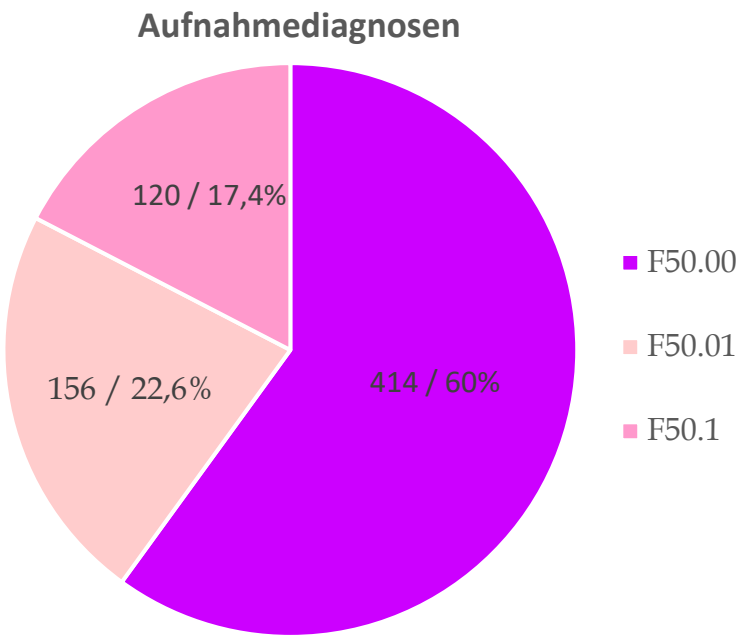
Obst
Verzehrsempfehlung: mind. 250 g bzw. 2 Portionen täglich

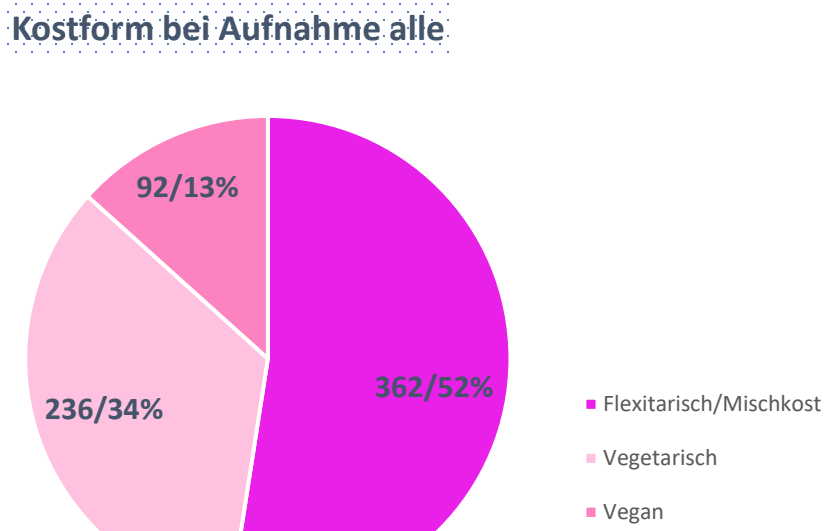
Wiederernährungsgruppen bei Anorexia nervosa

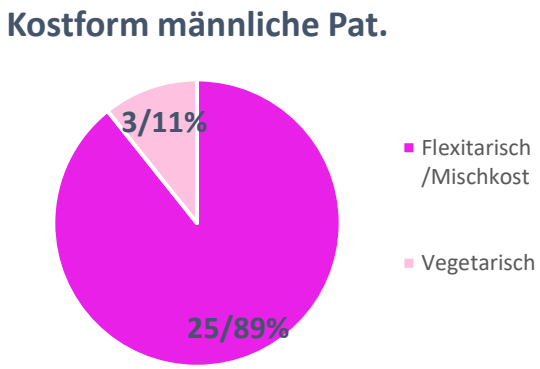
Konsekutive Aufnahmen von 01.01.2019 bis 31.12.2021
Aufenthaltsdauer: ≥ 7Tage
Aufnahme-BMI: < 18,5kg/m² oder < 25.BMI-Perzentile (bei den unter 15,5-Jährigen)
Diagnosen: F50.00/ F50.01/ F50.1

690 Patientinnen/ Patienten (28 männlich/ 4,1%)

Mischkost/flexitarisch/pescovegetarisch - vegetarisch - vegan

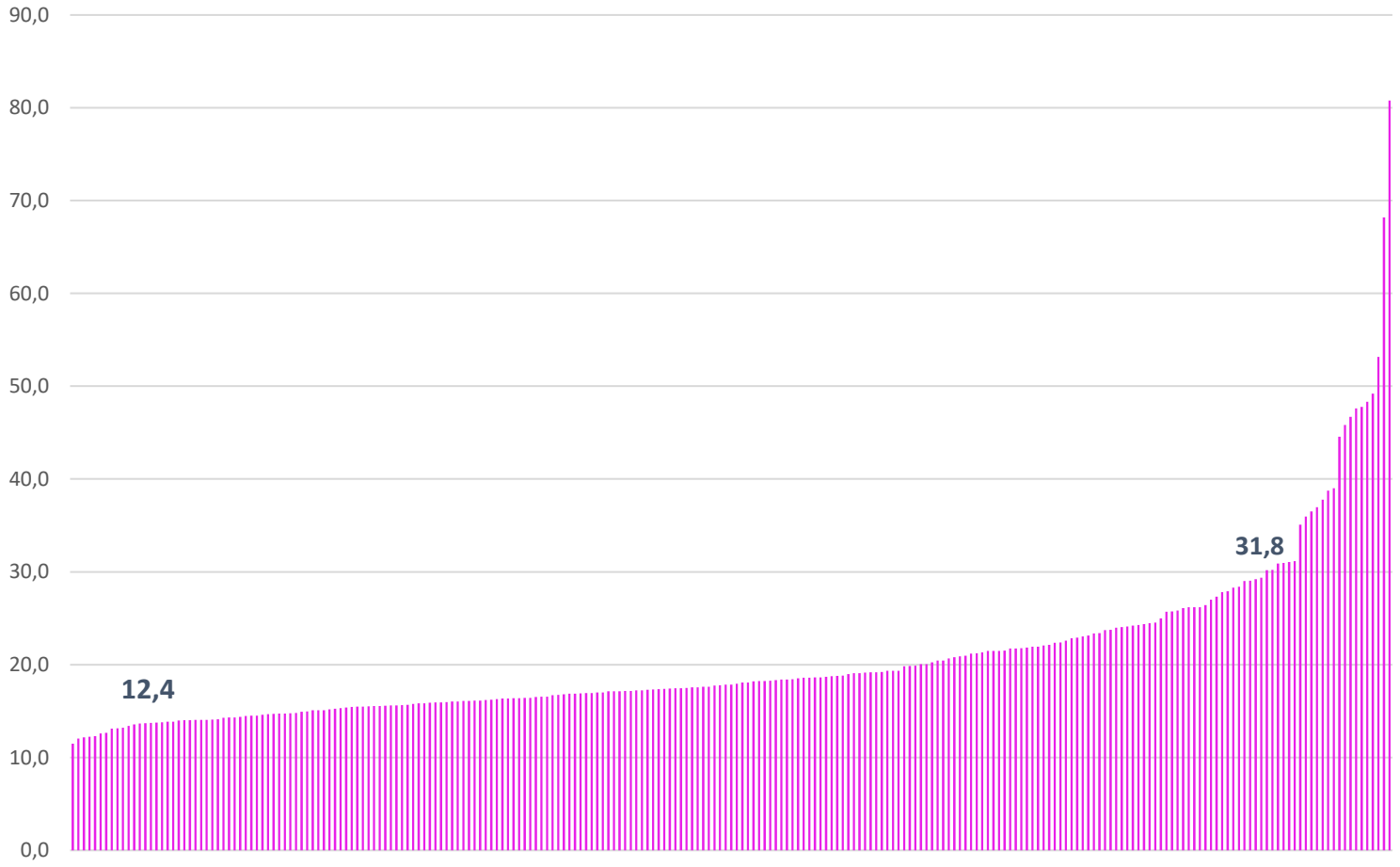






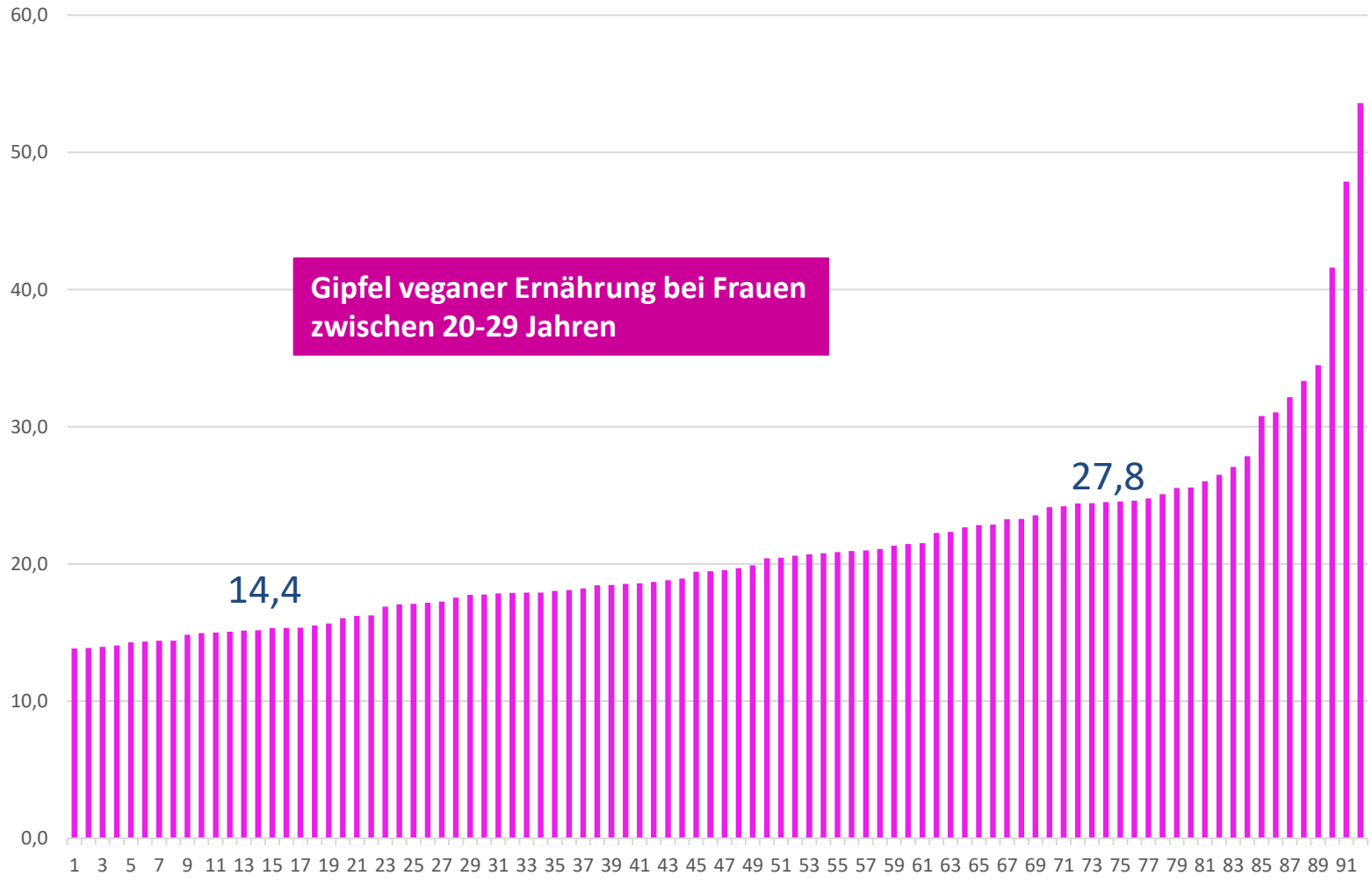
Altersverteilung alle

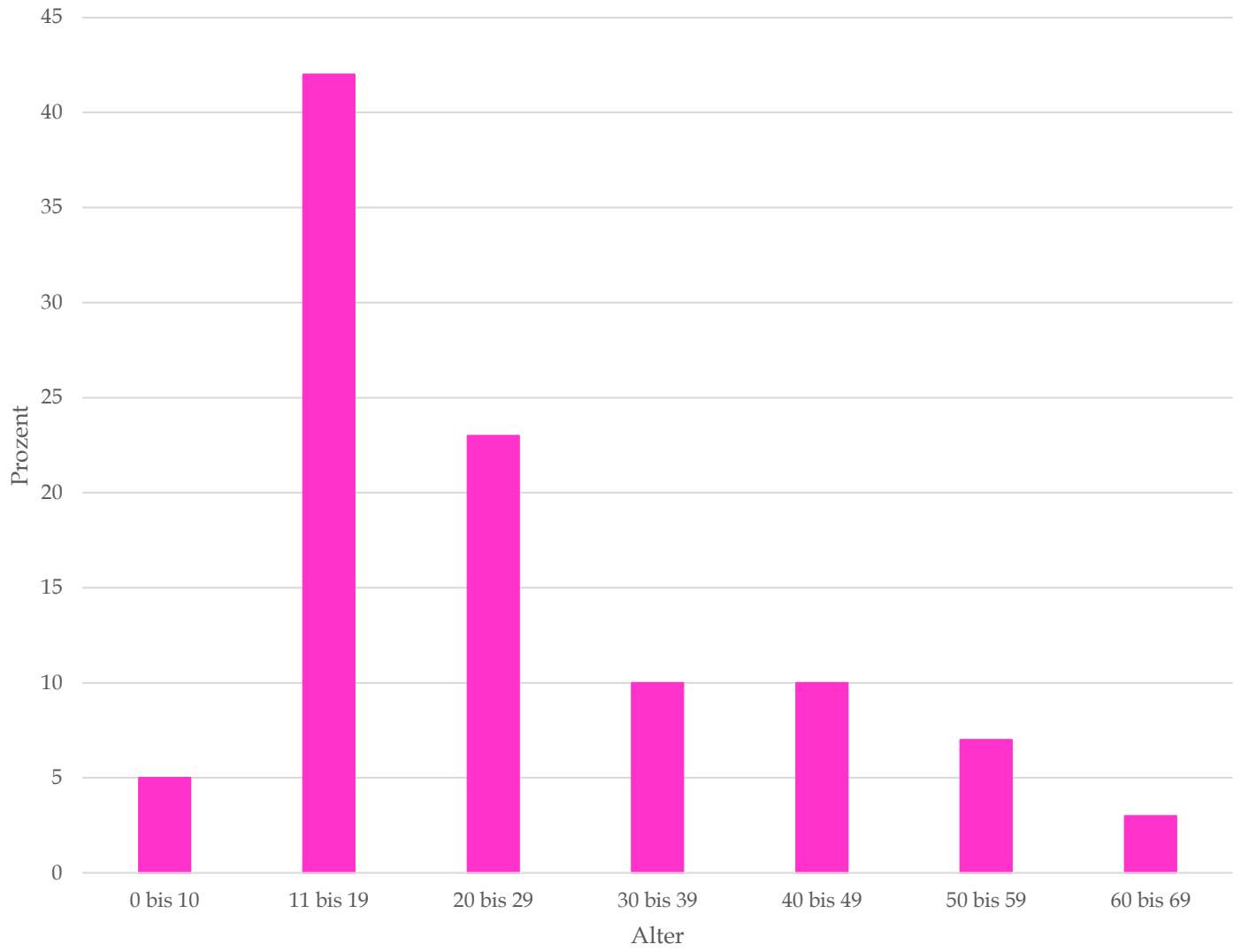
n = 690
Min. 11,2 Jahre
Max. 80,8 Jahre
Mittelwert 22,2 Jahre
SD 9,6 Jahre



Altersverteilung vegan

n = 92
Min. 13,8 Jahre
Max. 53,6 Jahre
Mittelwert 21,1 Jahre
SD 6,7 Jahre



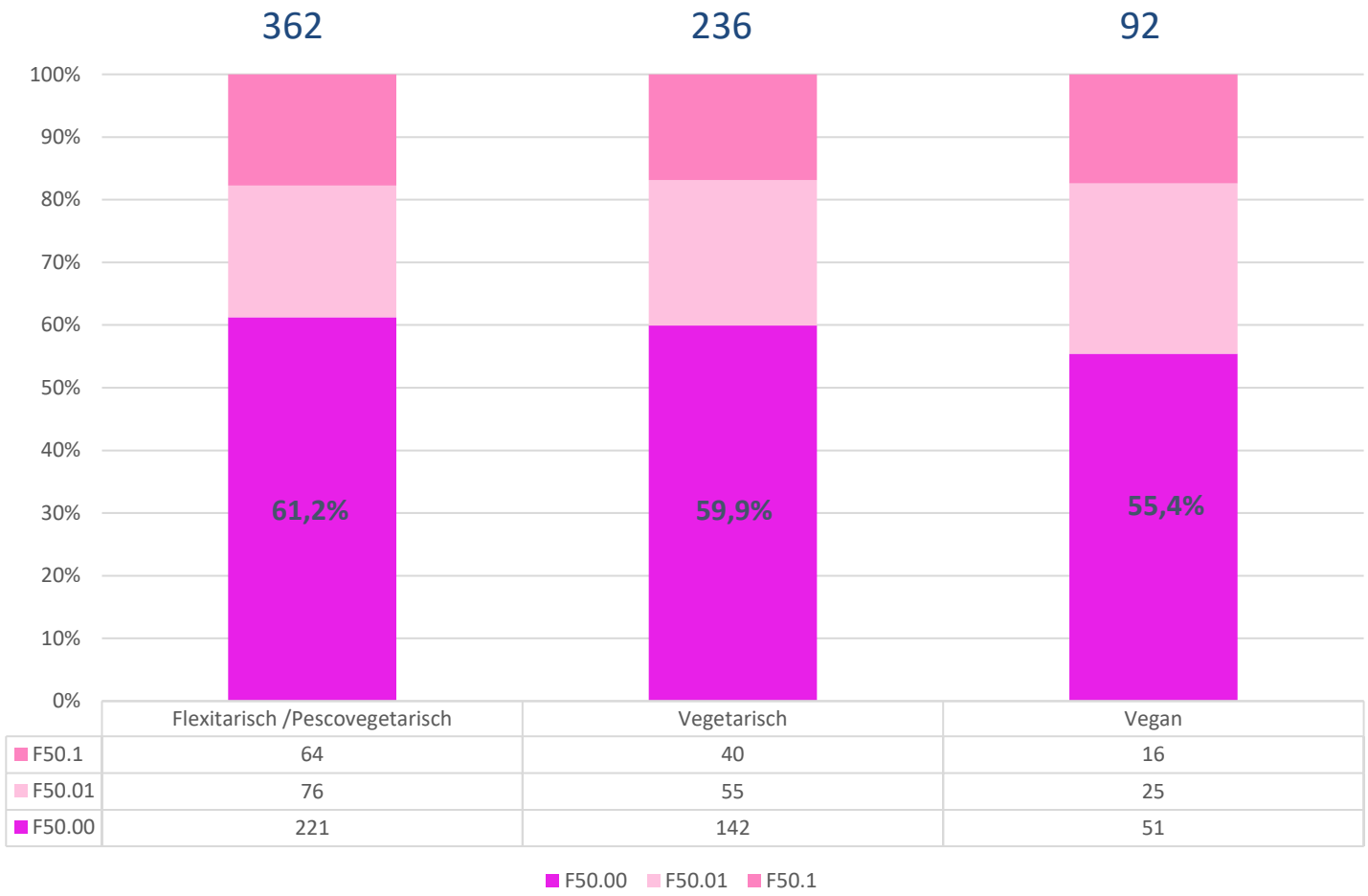


Alter des Beginns der vegetarisch/ veganen/pescetarischen Ernährung

Details: Deutschland; 11. bis 22. Juni 2020; 277 Vegetarier/Veganer/Pescetarier; 16-69 Jahre; Panel-Befragung; Quelle: Statista, SPLENDID RESEARCH, 2020

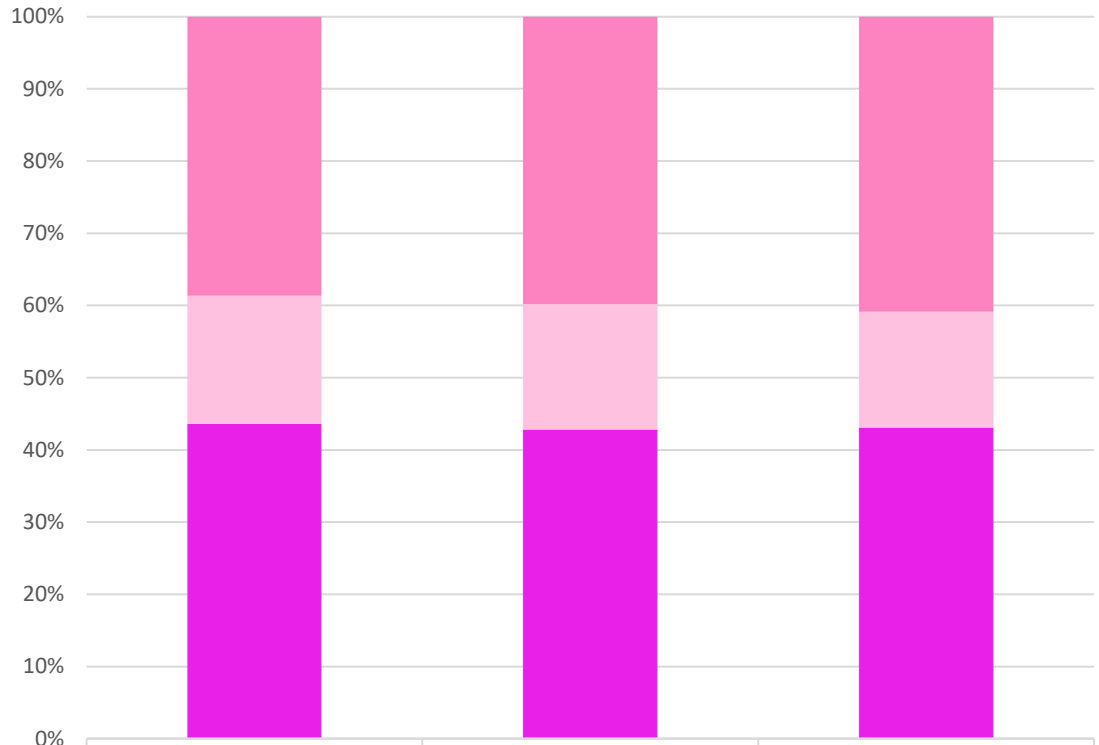
ERGEBNISSE

Unterschiede in den AN-Diagnose-Untergruppen: mehr restriktive AN in der vegan Gruppe?



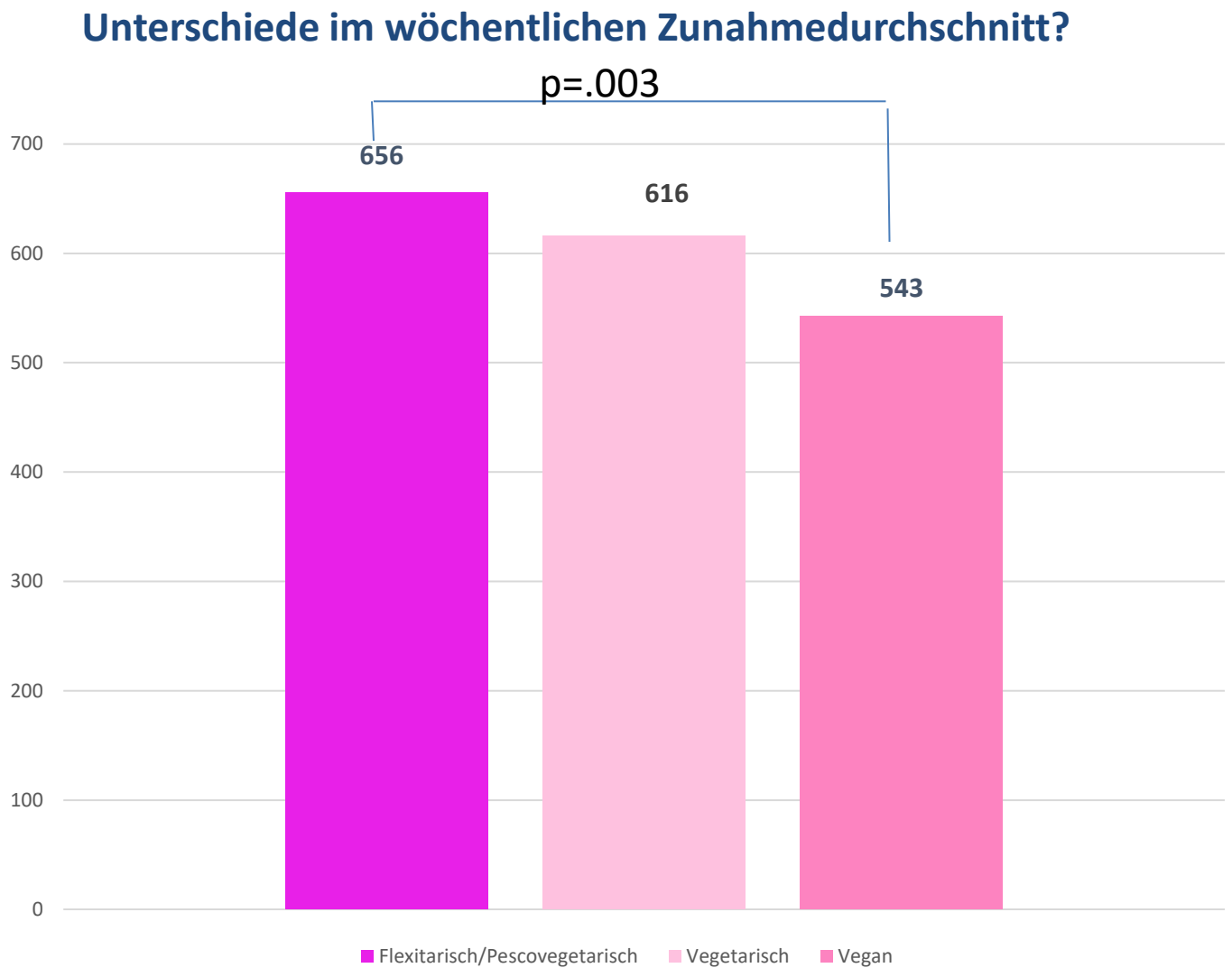
	Flexitarisch /Pescovegetarisch	Vegetarisch	Vegan
F50.1	64	40	16
F50.01	76	55	25
F50.00	221	142	51

Unterschiede in der Makronährstoffzusammensetzung im Essplan bei Aufnahme?



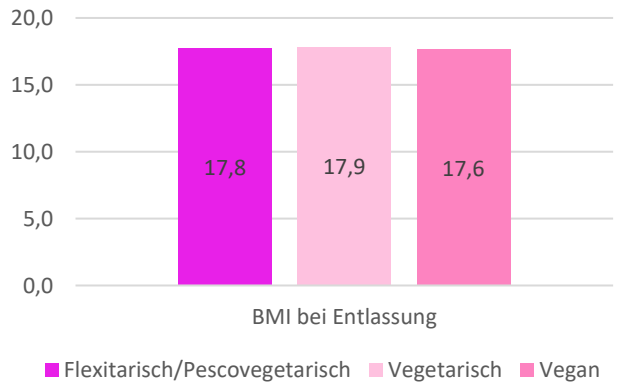
	Flexitarisch/Mischkost	Vegetarisch	Vegan
%Kohlenhydrate bei Aufnahme	37,9	39,7	40,7
%Eiweiß bei Aufnahme	17,4	17,3	16,0
%Fett bei Aufnahme	42,8	42,7	42,9

%Fett bei Aufnahme %Eiweiß bei Aufnahme %Kohlenhydrate bei Aufnahme

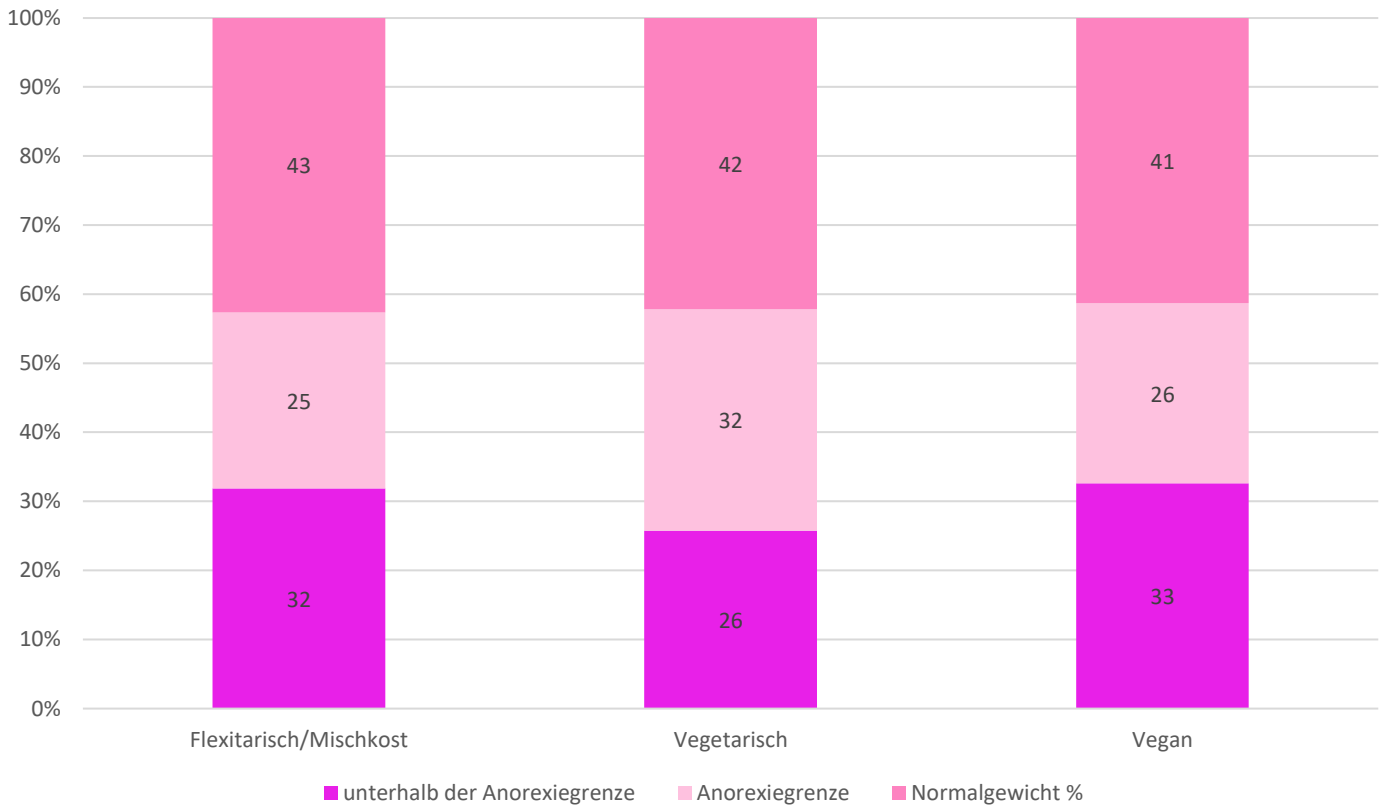

Unterschiede im wöchentlichen Zunahmedurchschnitt?
p=.003
700
600
500
400
300
200
100
0
656
616
543
Flexitarisch/Pescovegetarisch
Vegetarisch
Vegan

Beeinflusst die Ernährungsform das Entlassungsgewicht?

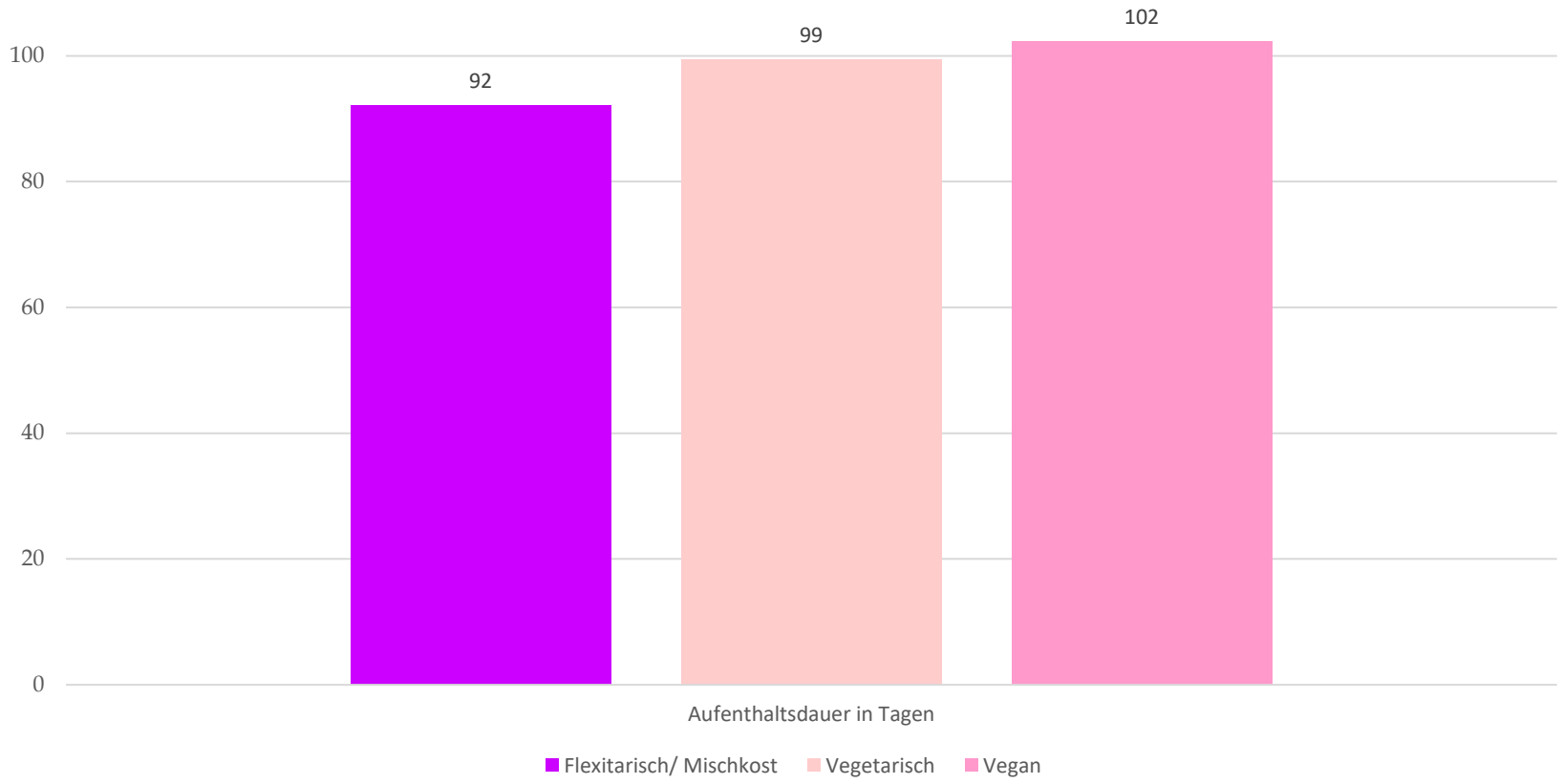
BMI bei Entlassung



p.373

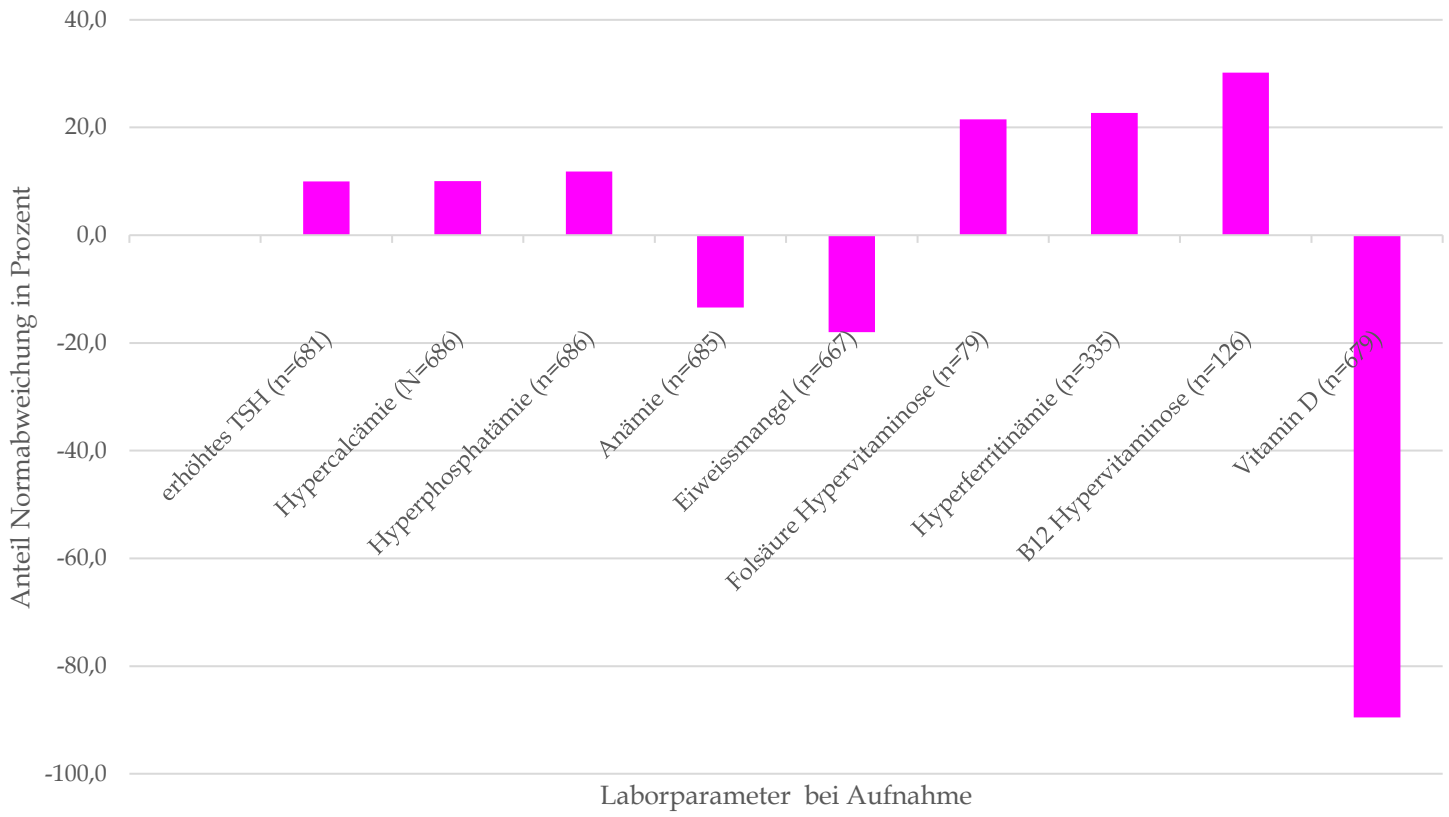


Mittlere stationäre Aufenthaltsdauer nach Kostform



P=.267

Laborparameter bei Aufnahme: bei > 10% der PatientInnen auffällig



Anzahl3	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiss	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
362	**Flexitarisch**												
tief	11	321	4	57	12	72	0	2	19	4	13	0	0
norm	129	32	311	297	315	271	32	24	295	308	266	251	255
hoch	39	0	39	2	30	4	10	10	44	19	53	44	65
Wert vorhanden	179	353	354	356	357	347	42	36	358	331	332	332	320
kein Wert	182	8	7	5	4	14	319	325	3	30	29	29	41
%tief	6,1	90,9	1,1	16,0	3,4	20,7	0,0	5,6	5,3	1,2	3,9	0,0	0,0
%norm	72,1	9,1	87,9	83,4	88,2	78,1	76,2	66,7	82,4	93,1	80,1	75,6	79,7
%hoch	21,8	0,0	11,0	0,6	8,4	1,2	23,8	27,8	12,3	5,7	16,0	13,3	20,3
	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
237	**Vegetarisch**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	14	203	9	25	0	32	0	1	19	3	4	0	0
norm	69	32	206	209	207	194	27	18	195	205	190	186	186
hoch	32	0	21	3	30	3	9	5	23	16	29	23	33
Wert vorhanden	115	235	236	237	237	229	36	24	237	224	223	219	219
kein Wert	122	2	1	0	0	8	201	213	0	13	14	18	18
%tief	12,2	86,4	3,8	10,5	0,0	14,0	0,0	4,2	8,0	1,3	1,8	0,0	0,0
%norm	60,0	13,6	87,3	88,2	87,3	84,7	75,0	75,0	82,3	91,5	85,2	84,9	84,9
%hoch	27,8	0,0	8,9	1,3	12,7	1,3	25,0	20,8	9,7	7,1	13,0	10,5	15,1
	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237
92	**Vegan**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	6	84	1	10	3	16	0	1	2	2	5	0	0
norm	30	6	82	80	80	75	29	16	75	81	73	82	72
hoch	5	1	8	2	9	0	19	2	14	4	9	14	11
Wert vorhanden	41	91	91	92	92	91	48	19	91	87	87	85	83
kein Wert	51	1	1	0	0	1	44	73	1	5	5	7	9
%tief	14,6	92,3	1,1	10,9	3,3	17,6	0,0	5,3	2,2	2,3	5,7	0,0	0,0
%norm	73,2	6,6	90,1	87,0	87,0	82,4	60,4	84,2	82,4	93,1	83,9	96,5	86,7
%hoch	12,2	1,1	8,8	2,2	9,8	0,0	39,6	10,5	15,4	4,6	10,3	16,5	13,3
	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92

Anzahl3	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiss	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
362	**Flexitarisch**												
tief	11	321	4	57	12	72	0	2	19	4	13	0	0
norm	129	32	311	297	315	271	32	24	295	308	266	251	255
hoch	39	0	39	2	30	4	10	10	44	19	53	44	65
Wert vorhanden	179	353	354	356	357	347	42	36	358	331	332	332	320
kein Wert	182	8	7	5	4	14	319	325	3	30	29	29	41
%tief	6,1	90,9	1,1	16,0	3,4	20,7	0,0	5,6	5,3	1,2	3,9	0,0	0,0
%norm	72,1	9,1	87,9	83,4	88,2	78,1	76,2	66,7	82,4	93,1	80,1	75,6	79,7
%hoch	21,8	0,0	11,0	0,6	8,4	1,2	23,8	27,8	12,3	5,7	16,0	13,3	20,3
	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
237	**Vegetarisch**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	14	203	9	25	0	32	0	1	19	3	4	0	0
norm	69	32	206	209	207	194	27	18	195	205	190	186	186
hoch	32	0	21	3	30	3	9	5	23	16	29	23	33
Wert vorhanden	115	235	236	237	237	229	36	24	237	224	223	219	219
kein Wert	122	2	1	0	0	8	201	213	0	13	14	18	18
%tief	12,2	86,4	3,8	10,5	0,0	14,0	0,0	4,2	8,0	1,3	1,8	0,0	0,0
%norm	60,0	13,6	87,3	88,2	87,3	84,7	75,0	75,0	82,3	91,5	85,2	84,9	84,9
%hoch	27,8	0,0	8,9	1,3	12,7	1,3	25,0	20,8	9,7	7,1	13,0	10,5	15,1
	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237
92	**Vegan**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	6	84	1	10	3	16	0	1	2	2	5	0	0
norm	30	6	82	80	80	75	29	16	75	81	73	82	72
hoch	5	1	8	2	9	0	19	2	14	4	9	14	11
Wert vorhanden	41	91	91	92	92	91	48	19	91	87	87	85	83
kein Wert	51	1	1	0	0	1	44	73	1	5	5	7	9
%tief	14,6	92,3	1,1	10,9	3,3	17,6	0,0	5,3	2,2	2,3	5,7	0,0	0,0
%norm	73,2	6,6	90,1	87,0	87,0	82,4	60,4	84,2	82,4	93,1	83,9	96,5	86,7
%hoch	12,2	1,1	8,8	2,2	9,8	0,0	39,6	10,5	15,4	4,6	10,3	16,5	13,3
	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92

Anzahl3	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiss	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
362	**Flexitarisch**												
tief	11	321	4	57	12	72	0	2	19	4	13	0	0
norm	129	32	311	297	315	271	32	24	295	308	266	251	255
hoch	39	0	39	2	30	4	10	10	44	19	53	44	65
Wert vorhanden	179	353	354	356	357	347	42	36	358	331	332	332	320
kein Wert	182	8	7	5	4	14	319	325	3	30	29	29	41
%tief	6,1	90,9	1,1	16,0	3,4	20,7	0,0	5,6	5,3	1,2	3,9	0,0	0,0
%norm	72,1	9,1	87,9	83,4	88,2	78,1	76,2	66,7	82,4	93,1	80,1	75,6	79,7
%hoch	21,8	0,0	11,0	0,6	8,4	1,2	23,8	27,8	12,3	5,7	16,0	13,3	20,3
	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
237	**Vegetarisch**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	14	203	9	25	0	32	0	1	19	3	4	0	0
norm	69	32	206	209	207	194	27	18	195	205	190	186	186
hoch	32	0	21	3	30	3	9	5	23	16	29	23	33
Wert vorhanden	115	235	236	237	237	229	36	24	237	224	223	219	219
kein Wert	122	2	1	0	0	8	201	213	0	13	14	18	18
%tief	12,2	86,4	3,8	10,5	0,0	14,0	0,0	4,2	8,0	1,3	1,8	0,0	0,0
%norm	60,0	13,6	87,3	88,2	87,3	84,7	75,0	75,0	82,3	91,5	85,2	84,9	84,9
%hoch	27,8	0,0	8,9	1,3	12,7	1,3	25,0	20,8	9,7	7,1	13,0	10,5	15,1
	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237
92	**Vegan**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	6	84	1	10	3	16	0	1	2	2	5	0	0
norm	30	6	82	80	80	75	29	16	75	81	73	82	72
hoch	5	1	8	2	9	0	19	2	14	4	9	14	11
Wert vorhanden	41	91	91	92	92	91	48	19	91	87	87	85	83
kein Wert	51	1	1	0	0	1	44	73	1	5	5	7	9
%tief	14,6	92,3	1,1	10,9	3,3	17,6	0,0	5,3	2,2	2,3	5,7	0,0	0,0
%norm	73,2	6,6	90,1	87,0	87,0	82,4	60,4	84,2	82,4	93,1	83,9	96,5	86,7
%hoch	12,2	1,1	8,8	2,2	9,8	0,0	39,6	10,5	15,4	4,6	10,3	16,5	13,3
	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92

Anzahl3	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiss	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
362	**Flexitarisch**												
tief	11	321	4	57	12	72	0	2	19	4	13	0	0
norm	129	32	311	297	315	271	32	24	295	308	266	251	255
hoch	39	0	39	2	30	4	10	10	44	19	53	44	65
Wert vorhanden	179	353	354	356	357	347	42	36	358	331	332	332	320
kein Wert	182	8	7	5	4	14	319	325	3	30	29	29	41
%tief	6,1	90,9	1,1	16,0	3,4	20,7	0,0	5,6	5,3	1,2	3,9	0,0	0,0
%norm	72,1	9,1	87,9	83,4	88,2	78,1	76,2	66,7	82,4	93,1	80,1	75,6	79,7
%hoch	21,8	0,0	11,0	0,6	8,4	1,2	23,8	27,8	12,3	5,7	16,0	13,3	20,3
	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
237	**Vegetarisch**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	14	203	9	25	0	32	0	1	19	3	4	0	0
norm	69	32	206	209	207	194	27	18	195	205	190	186	186
hoch	32	0	21	3	30	3	9	5	23	16	29	23	33
Wert vorhanden	115	235	236	237	237	229	36	24	237	224	223	219	219
kein Wert	122	2	1	0	0	8	201	213	0	13	14	18	18
%tief	12,2	86,4	3,8	10,5	0,0	14,0	0,0	4,2	8,0	1,3	1,8	0,0	0,0
%norm	60,0	13,6	87,3	88,2	87,3	84,7	75,0	75,0	82,3	91,5	85,2	84,9	84,9
%hoch	27,8	0,0	8,9	1,3	12,7	1,3	25,0	20,8	9,7	7,1	13,0	10,5	15,1
	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237
92	**Vegan**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	6	84	1	10	3	16	0	1	2	2	5	0	0
norm	30	6	82	80	80	75	29	16	75	81	73	82	72
hoch	5	1	8	2	9	0	19	2	14	4	9	14	11
Wert vorhanden	41	91	91	92	92	91	48	19	91	87	87	85	83
kein Wert	51	1	1	0	0	1	44	73	1	5	5	7	9
%tief	14,6	92,3	1,1	10,9	3,3	17,6	0,0	5,3	2,2	2,3	5,7	0,0	0,0
%norm	73,2	6,6	90,1	87,0	87,0	82,4	60,4	84,2	82,4	93,1	83,9	96,5	86,7
%hoch	12,2	1,1	8,8	2,2	9,8	0,0	39,6	10,5	15,4	4,6	10,3	16,5	13,3
	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92

Anzahl3	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiss	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
362	**Flexitarisch**												
tief	11	321	4	57	12	72	0	2	19	4	13	0	0
norm	129	32	311	297	315	271	32	24	295	308	266	251	255
hoch	39	0	39	2	30	4	10	10	44	19	53	44	65
Wert vorhanden	179	353	354	356	357	347	42	36	358	331	332	332	320
kein Wert	182	8	7	5	4	14	319	325	3	30	29	29	41
%tief	6,1	90,9	1,1	16,0	3,4	20,7	0,0	5,6	5,3	1,2	3,9	0,0	0,0
%norm	72,1	9,1	87,9	83,4	88,2	78,1	76,2	66,7	82,4	93,1	80,1	75,6	79,7
%hoch	21,8	0,0	11,0	0,6	8,4	1,2	23,8	27,8	12,3	5,7	16,0	13,3	20,3
	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
237	**Vegetarisch**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	14	203	9	25	0	32	0	1	19	3	4	0	0
norm	69	32	206	209	207	194	27	18	195	205	190	186	186
hoch	32	0	21	3	30	3	9	5	23	16	29	23	33
Wert vorhanden	115	235	236	237	237	229	36	24	237	224	223	219	219
kein Wert	122	2	1	0	0	8	201	213	0	13	14	18	18
%tief	12,2	86,4	3,8	10,5	0,0	14,0	0,0	4,2	8,0	1,3	1,8	0,0	0,0
%norm	60,0	13,6	87,3	88,2	87,3	84,7	75,0	75,0	82,3	91,5	85,2	84,9	84,9
%hoch	27,8	0,0	8,9	1,3	12,7	1,3	25,0	20,8	9,7	7,1	13,0	10,5	15,1
	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237
92	**Vegan**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	6	84	1	10	3	16	0	1	2	2	5	0	0
norm	30	6	82	80	80	75	29	16	75	81	73	82	72
hoch	5	1	8	2	9	0	19	2	14	4	9	14	11
Wert vorhanden	41	91	91	92	92	91	48	19	91	87	87	85	83
kein Wert	51	1	1	0	0	1	44	73	1	5	5	7	9
%tief	14,6	92,3	1,1	10,9	3,3	17,6	0,0	5,3	2,2	2,3	5,7	0,0	0,0
%norm	73,2	6,6	90,1	87,0	87,0	82,4	60,4	84,2	82,4	93,1	83,9	96,5	86,7
%hoch	12,2	1,1	8,8	2,2	9,8	0,0	39,6	10,5	15,4	4,6	10,3	16,5	13,3
	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92

Anzahl3	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiss	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
362	**Flexitarisch**												
tief	11	321	4	57	12	72	0	2	19	4	13	0	0
norm	129	32	311	297	315	271	32	24	295	308	266	251	255
hoch	39	0	39	2	30	4	10	10	44	19	53	44	65
Wert vorhanden	179	353	354	356	357	347	42	36	358	331	332	332	320
kein Wert	182	8	7	5	4	14	319	325	3	30	29	29	41
%tief	6,1	90,9	1,1	16,0	3,4	20,7	0,0	5,6	5,3	1,2	3,9	0,0	0,0
%norm	72,1	9,1	87,9	83,4	88,2	78,1	76,2	66,7	82,4	93,1	80,1	75,6	79,7
%hoch	21,8	0,0	11,0	0,6	8,4	1,2	23,8	27,8	12,3	5,7	16,0	13,3	20,3
	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
237	**Vegetarisch**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	14	203	9	25	0	32	0	1	19	3	4	0	0
norm	69	32	206	209	207	194	27	18	195	205	190	186	186
hoch	32	0	21	3	30	3	9	5	23	16	29	23	33
Wert vorhanden	115	235	236	237	237	229	36	24	237	224	223	219	219
kein Wert	122	2	1	0	0	8	201	213	0	13	14	18	18
%tief	12,2	86,4	3,8	10,5	0,0	14,0	0,0	4,2	8,0	1,3	1,8	0,0	0,0
%norm	60,0	13,6	87,3	88,2	87,3	84,7	75,0	75,0	82,3	91,5	85,2	84,9	84,9
%hoch	27,8	0,0	8,9	1,3	12,7	1,3	25,0	20,8	9,7	7,1	13,0	10,5	15,1
	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237
92	**Vegan**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	6	84	1	10	3	16	0	1	2	2	5	0	0
norm	30	6	82	80	80	75	29	16	75	81	73	82	72
hoch	5	1	8	2	9	0	19	2	14	4	9	14	11
Wert vorhanden	41	91	91	92	92	91	48	19	91	87	87	85	83
kein Wert	51	1	1	0	0	1	44	73	1	5	5	7	9
%tief	14,6	92,3	1,1	10,9	3,3	17,6	0,0	5,3	2,2	2,3	5,7	0,0	0,0
%norm	73,2	6,6	90,1	87,0	87,0	82,4	60,4	84,2	82,4	93,1	83,9	96,5	86,7
%hoch	12,2	1,1	8,8	2,2	9,8	0,0	39,6	10,5	15,4	4,6	10,3	16,5	13,3
	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92

Anzahl3	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiss	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
362	**Flexitarisch**												
tief	11	321	4	57	12	72	0	2	19	4	13	0	0
norm	129	32	311	297	315	271	32	24	295	308	266	251	255
hoch	39	0	39	2	30	4	10	10	44	19	53	44	65
Wert vorhanden	179	353	354	356	357	347	42	36	358	331	332	332	320
kein Wert	182	8	7	5	4	14	319	325	3	30	29	29	41
%tief	6,1	90,9	1,1	16,0	3,4	20,7	0,0	5,6	5,3	1,2	3,9	0,0	0,0
%norm	72,1	9,1	87,9	83,4	88,2	78,1	76,2	66,7	82,4	93,1	80,1	75,6	79,7
%hoch	21,8	0,0	11,0	0,6	8,4	1,2	23,8	27,8	12,3	5,7	16,0	13,3	20,3
	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
237	**Vegetarisch**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	14	203	9	25	0	32	0	1	19	3	4	0	0
norm	69	32	206	209	207	194	27	18	195	205	190	186	186
hoch	32	0	21	3	30	3	9	5	23	16	29	23	33
Wert vorhanden	115	235	236	237	237	229	36	24	237	224	223	219	219
kein Wert	122	2	1	0	0	8	201	213	0	13	14	18	18
%tief	12,2	86,4	3,8	10,5	0,0	14,0	0,0	4,2	8,0	1,3	1,8	0,0	0,0
%norm	60,0	13,6	87,3	88,2	87,3	84,7	75,0	75,0	82,3	91,5	85,2	84,9	84,9
%hoch	27,8	0,0	8,9	1,3	12,7	1,3	25,0	20,8	9,7	7,1	13,0	10,5	15,1
	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237
92	**Vegan**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	6	84	1	10	3	16	0	1	2	2	5	0	0
norm	30	6	82	80	80	75	29	16	75	81	73	82	72
hoch	5	1	8	2	9	0	19	2	14	4	9	14	11
Wert vorhanden	41	91	91	92	92	91	48	19	91	87	87	85	83
kein Wert	51	1	1	0	0	1	44	73	1	5	5	7	9
%tief	14,6	92,3	1,1	10,9	3,3	17,6	0,0	5,3	2,2	2,3	5,7	0,0	0,0
%norm	73,2	6,6	90,1	87,0	87,0	82,4	60,4	84,2	82,4	93,1	83,9	96,5	86,7
%hoch	12,2	1,1	8,8	2,2	9,8	0,0	39,6	10,5	15,4	4,6	10,3	16,5	13,3
	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92

Anzahl3	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiss	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
362	**Flexitarisch**												
tief	11	321	4	57	12	72	0	2	19	4	13	0	0
norm	129	32	311	297	315	271	32	24	295	308	266	251	255
hoch	39	0	39	2	30	4	10	10	44	19	53	44	65
Wert vorhanden	179	353	354	356	357	347	42	36	358	331	332	332	320
kein Wert	182	8	7	5	4	14	319	325	3	30	29	29	41
%tief	6,1	90,9	1,1	16,0	3,4	20,7	0,0	5,6	5,3	1,2	3,9	0,0	0,0
%norm	72,1	9,1	87,9	83,4	88,2	78,1	76,2	66,7	82,4	93,1	80,1	75,6	79,7
%hoch	21,8	0,0	11,0	0,6	8,4	1,2	23,8	27,8	12,3	5,7	16,0	13,3	20,3
	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
237	**Vegetarisch**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	14	203	9	25	0	32	0	1	19	3	4	0	0
norm	69	32	206	209	207	194	27	18	195	205	190	186	186
hoch	32	0	21	3	30	3	9	5	23	16	29	23	33
Wert vorhanden	115	235	236	237	237	229	36	24	237	224	223	219	219
kein Wert	122	2	1	0	0	8	201	213	0	13	14	18	18
%tief	12,2	86,4	3,8	10,5	0,0	14,0	0,0	4,2	8,0	1,3	1,8	0,0	0,0
%norm	60,0	13,6	87,3	88,2	87,3	84,7	75,0	75,0	82,3	91,5	85,2	84,9	84,9
%hoch	27,8	0,0	8,9	1,3	12,7	1,3	25,0	20,8	9,7	7,1	13,0	10,5	15,1
	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237
92	**Vegan**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	6	84	1	10	3	16	0	1	2	2	5	0	0
norm	30	6	82	80	80	75	29	16	75	81	73	82	72
hoch	5	1	8	2	9	0	19	2	14	4	9	14	11
Wert vorhanden	41	91	91	92	92	91	48	19	91	87	87	85	83
kein Wert	51	1	1	0	0	1	44	73	1	5	5	7	9
%tief	14,6	92,3	1,1	10,9	3,3	17,6	0,0	5,3	2,2	2,3	5,7	0,0	0,0
%norm	73,2	6,6	90,1	87,0	87,0	82,4	60,4	84,2	82,4	93,1	83,9	96,5	86,7
%hoch	12,2	1,1	8,8	2,2	9,8	0,0	39,6	10,5	15,4	4,6	10,3	16,5	13,3
	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92

Anzahl3	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiss	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
362	**Flexitarisch**												
tief	11	321	4	57	12	72	0	2	19	4	13	0	0
norm	129	32	311	297	315	271	32	24	295	308	266	251	255
hoch	39	0	39	2	30	4	10	10	44	19	53	44	65
Wert vorhanden	179	353	354	356	357	347	42	36	358	331	332	332	320
kein Wert	182	8	7	5	4	14	319	325	3	30	29	29	41
%tief	6,1	90,9	1,1	16,0	3,4	20,7	0,0	5,6	5,3	1,2	3,9	0,0	0,0
%norm	72,1	9,1	87,9	83,4	88,2	78,1	76,2	66,7	82,4	93,1	80,1	75,6	79,7
%hoch	21,8	0,0	11,0	0,6	8,4	1,2	23,8	27,8	12,3	5,7	16,0	13,3	20,3
	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
237	**Vegetarisch**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	14	203	9	25	0	32	0	1	19	3	4	0	0
norm	69	32	206	209	207	194	27	18	195	205	190	186	186
hoch	32	0	21	3	30	3	9	5	23	16	29	23	33
Wert vorhanden	115	235	236	237	237	229	36	24	237	224	223	219	219
kein Wert	122	2	1	0	0	8	201	213	0	13	14	18	18
%tief	12,2	86,4	3,8	10,5	0,0	14,0	0,0	4,2	8,0	1,3	1,8	0,0	0,0
%norm	60,0	13,6	87,3	88,2	87,3	84,7	75,0	75,0	82,3	91,5	85,2	84,9	84,9
%hoch	27,8	0,0	8,9	1,3	12,7	1,3	25,0	20,8	9,7	7,1	13,0	10,5	15,1
	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237
92	**Vegan**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	6	84	1	10	3	16	0	1	2	2	5	0	0
norm	30	6	82	80	80	75	29	16	75	81	73	82	72
hoch	5	1	8	2	9	0	19	2	14	4	9	14	11
Wert vorhanden	41	91	91	92	92	91	48	19	91	87	87	85	83
kein Wert	51	1	1	0	0	1	44	73	1	5	5	7	9
%tief	14,6	92,3	1,1	10,9	3,3	17,6	0,0	5,3	2,2	2,3	5,7	0,0	0,0
%norm	73,2	6,6	90,1	87,0	87,0	82,4	60,4	84,2	82,4	93,1	83,9	96,5	86,7
%hoch	12,2	1,1	8,8	2,2	9,8	0,0	39,6	10,5	15,4	4,6	10,3	16,5	13,3
	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92

Anzahl3	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiss	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
362	**Flexitarisch**												
tief	11	321	4	57	12	72	0	2	19	4	13	0	0
norm	129	32	311	297	315	271	32	24	295	308	266	251	255
hoch	39	0	39	2	30	4	10	10	44	19	53	44	65
Wert vorhanden	179	353	354	356	357	347	42	36	358	331	332	332	320
kein Wert	182	8	7	5	4	14	319	325	3	30	29	29	41
%tief	6,1	90,9	1,1	16,0	3,4	20,7	0,0	5,6	5,3	1,2	3,9	0,0	0,0
%norm	72,1	9,1	87,9	83,4	88,2	78,1	76,2	66,7	82,4	93,1	80,1	75,6	79,7
%hoch	21,8	0,0	11,0	0,6	8,4	1,2	23,8	27,8	12,3	5,7	16,0	13,3	20,3
	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
237	**Vegetarisch**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	14	203	9	25	0	32	0	1	19	3	4	0	0
norm	69	32	206	209	207	194	27	18	195	205	190	186	186
hoch	32	0	21	3	30	3	9	5	23	16	29	23	33
Wert vorhanden	115	235	236	237	237	229	36	24	237	224	223	219	219
kein Wert	122	2	1	0	0	8	201	213	0	13	14	18	18
%tief	12,2	86,4	3,8	10,5	0,0	14,0	0,0	4,2	8,0	1,3	1,8	0,0	0,0
%norm	60,0	13,6	87,3	88,2	87,3	84,7	75,0	75,0	82,3	91,5	85,2	84,9	84,9
%hoch	27,8	0,0	8,9	1,3	12,7	1,3	25,0	20,8	9,7	7,1	13,0	10,5	15,1
	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237
92	**Vegan**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	6	84	1	10	3	16	0	1	2	2	5	0	0
norm	30	6	82	80	80	75	29	16	75	81	73	82	72
hoch	5	1	8	2	9	0	19	2	14	4	9	14	11
Wert vorhanden	41	91	91	92	92	91	48	19	91	87	87	85	83
kein Wert	51	1	1	0	0	1	44	73	1	5	5	7	9
%tief	14,6	92,3	1,1	10,9	3,3	17,6	0,0	5,3	2,2	2,3	5,7	0,0	0,0
%norm	73,2	6,6	90,1	87,0	87,0	82,4	60,4	84,2	82,4	93,1	83,9	96,5	86,7
%hoch	12,2	1,1	8,8	2,2	9,8	0,0	39,6	10,5	15,4	4,6	10,3	16,5	13,3
	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92

Anzahl3	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiss	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
362	**Flexitarisch**												
tief	11	321	4	57	12	72	0	2	19	4	13	0	0
norm	129	32	311	297	315	271	32	24	295	308	266	251	255
hoch	39	0	39	2	30	4	10	10	44	19	53	44	65
Wert vorhanden	179	353	354	356	357	347	42	36	358	331	332	332	320
kein Wert	182	8	7	5	4	14	319	325	3	30	29	29	41
%tief	6,1	90,9	1,1	16,0	3,4	20,7	0,0	5,6	5,3	1,2	3,9	0,0	0,0
%norm	72,1	9,1	87,9	83,4	88,2	78,1	76,2	66,7	82,4	93,1	80,1	75,6	79,7
%hoch	21,8	0,0	11,0	0,6	8,4	1,2	23,8	27,8	12,3	5,7	16,0	13,3	20,3
	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
237	**Vegetarisch**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	14	203	9	25	0	32	0	1	19	3	4	0	0
norm	69	32	206	209	207	194	27	18	195	205	190	186	186
hoch	32	0	21	3	30	3	9	5	23	16	29	23	33
Wert vorhanden	115	235	236	237	237	229	36	24	237	224	223	219	219
kein Wert	122	2	1	0	0	8	201	213	0	13	14	18	18
%tief	12,2	86,4	3,8	10,5	0,0	14,0	0,0	4,2	8,0	1,3	1,8	0,0	0,0
%norm	60,0	13,6	87,3	88,2	87,3	84,7	75,0	75,0	82,3	91,5	85,2	84,9	84,9
%hoch	27,8	0,0	8,9	1,3	12,7	1,3	25,0	20,8	9,7	7,1	13,0	10,5	15,1
	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237
92	**Vegan**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	6	84	1	10	3	16	0	1	2	2	5	0	0
norm	30	6	82	80	80	75	29	16	75	81	73	82	72
hoch	5	1	8	2	9	0	19	2	14	4	9	14	11
Wert vorhanden	41	91	91	92	92	91	48	19	91	87	87	85	83
kein Wert	51	1	1	0	0	1	44	73	1	5	5	7	9
%tief	14,6	92,3	1,1	10,9	3,3	17,6	0,0	5,3	2,2	2,3	5,7	0,0	0,0
%norm	73,2	6,6	90,1	87,0	87,0	82,4	60,4	84,2	82,4	93,1	83,9	96,5	86,7
%hoch	12,2	1,1	8,8	2,2	9,8	0,0	39,6	10,5	15,4	4,6	10,3	16,5	13,3
	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92

Anzahl3	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiss	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
362	**Flexitarisch**												
tief	11	321	4	57	12	72	0	2	19	4	13	0	0
norm	129	32	311	297	315	271	32	24	295	308	266	251	255
hoch	39	0	39	2	30	4	10	10	44	19	53	44	65
Wert vorhanden	179	353	354	356	357	347	42	36	358	331	332	332	320
kein Wert	182	8	7	5	4	14	319	325	3	30	29	29	41
%tief	6,1	90,9	1,1	16,0	3,4	20,7	0,0	5,6	5,3	1,2	3,9	0,0	0,0
%norm	72,1	9,1	87,9	83,4	88,2	78,1	76,2	66,7	82,4	93,1	80,1	75,6	79,7
%hoch	21,8	0,0	11,0	0,6	8,4	1,2	23,8	27,8	12,3	5,7	16,0	13,3	20,3
	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
237	**Vegetarisch**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	14	203	9	25	0	32	0	1	19	3	4	0	0
norm	69	32	206	209	207	194	27	18	195	205	190	186	186
hoch	32	0	21	3	30	3	9	5	23	16	29	23	33
Wert vorhanden	115	235	236	237	237	229	36	24	237	224	223	219	219
kein Wert	122	2	1	0	0	8	201	213	0	13	14	18	18
%tief	12,2	86,4	3,8	10,5	0,0	14,0	0,0	4,2	8,0	1,3	1,8	0,0	0,0
%norm	60,0	13,6	87,3	88,2	87,3	84,7	75,0	75,0	82,3	91,5	85,2	84,9	84,9
%hoch	27,8	0,0	8,9	1,3	12,7	1,3	25,0	20,8	9,7	7,1	13,0	10,5	15,1
	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237
92	**Vegan**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	6	84	1	10	3	16	0	1	2	2	5	0	0
norm	30	6	82	80	80	75	29	16	75	81	73	82	72
hoch	5	1	8	2	9	0	19	2	14	4	9	14	11
Wert vorhanden	41	91	91	92	92	91	48	19	91	87	87	85	83
kein Wert	51	1	1	0	0	1	44	73	1	5	5	7	9
%tief	14,6	92,3	1,1	10,9	3,3	17,6	0,0	5,3	2,2	2,3	5,7	0,0	0,0
%norm	73,2	6,6	90,1	87,0	87,0	82,4	60,4	84,2	82,4	93,1	83,9	96,5	86,7
%hoch	12,2	1,1	8,8	2,2	9,8	0,0	39,6	10,5	15,4	4,6	10,3	16,5	13,3
	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92

Anzahl3	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiss	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
362	**Flexitarisch**												
tief	11	321	4	57	12	72	0	2	19	4	13	0	0
norm	129	32	311	297	315	271	32	24	295	308	266	251	255
hoch	39	0	39	2	30	4	10	10	44	19	53	44	65
Wert vorhanden	179	353	354	356	357	347	42	36	358	331	332	332	320
kein Wert	182	8	7	5	4	14	319	325	3	30	29	29	41
%tief	6,1	90,9	1,1	16,0	3,4	20,7	0,0	5,6	5,3	1,2	3,9	0,0	0,0
%norm	72,1	9,1	87,9	83,4	88,2	78,1	76,2	66,7	82,4	93,1	80,1	75,6	79,7
%hoch	21,8	0,0	11,0	0,6	8,4	1,2	23,8	27,8	12,3	5,7	16,0	13,3	20,3
	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
237	**Vegetarisch**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	14	203	9	25	0	32	0	1	19	3	4	0	0
norm	69	32	206	209	207	194	27	18	195	205	190	186	186
hoch	32	0	21	3	30	3	9	5	23	16	29	23	33
Wert vorhanden	115	235	236	237	237	229	36	24	237	224	223	219	219
kein Wert	122	2	1	0	0	8	201	213	0	13	14	18	18
%tief	12,2	86,4	3,8	10,5	0,0	14,0	0,0	4,2	8,0	1,3	1,8	0,0	0,0
%norm	60,0	13,6	87,3	88,2	87,3	84,7	75,0	75,0	82,3	91,5	85,2	84,9	84,9
%hoch	27,8	0,0	8,9	1,3	12,7	1,3	25,0	20,8	9,7	7,1	13,0	10,5	15,1
	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237
92	**Vegan**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	6	84	1	10	3	16	0	1	2	2	5	0	0
norm	30	6	82	80	80	75	29	16	75	81	73	82	72
hoch	5	1	8	2	9	0	19	2	14	4	9	14	11
Wert vorhanden	41	91	91	92	92	91	48	19	91	87	87	85	83
kein Wert	51	1	1	0	0	1	44	73	1	5	5	7	9
%tief	14,6	92,3	1,1	10,9	3,3	17,6	0,0	5,3	2,2	2,3	5,7	0,0	0,0
%norm	73,2	6,6	90,1	87,0	87,0	82,4	60,4	84,2	82,4	93,1	83,9	96,5	86,7
%hoch	12,2	1,1	8,8	2,2	9,8	0,0	39,6	10,5	15,4	4,6	10,3	16,5	13,3
	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92

Anzahl3	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiss	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
362	**Flexitarisch**												
tief	11	321	4	57	12	72	0	2	19	4	13	0	0
norm	129	32	311	297	315	271	32	24	295	308	266	251	255
hoch	39	0	39	2	30	4	10	10	44	19	53	44	65
Wert vorhanden	179	353	354	356	357	347	42	36	358	331	332	332	320
kein Wert	182	8	7	5	4	14	319	325	3	30	29	29	41
%tief	6,1	90,9	1,1	16,0	3,4	20,7	0,0	5,6	5,3	1,2	3,9	0,0	0,0
%norm	72,1	9,1	87,9	83,4	88,2	78,1	76,2	66,7	82,4	93,1	80,1	75,6	79,7
%hoch	21,8	0,0	11,0	0,6	8,4	1,2	23,8	27,8	12,3	5,7	16,0	13,3	20,3
	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
237	**Vegetarisch**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	14	203	9	25	0	32	0	1	19	3	4	0	0
norm	69	32	206	209	207	194	27	18	195	205	190	186	186
hoch	32	0	21	3	30	3	9	5	23	16	29	23	33
Wert vorhanden	115	235	236	237	237	229	36	24	237	224	223	219	219
kein Wert	122	2	1	0	0	8	201	213	0	13	14	18	18
%tief	12,2	86,4	3,8	10,5	0,0	14,0	0,0	4,2	8,0	1,3	1,8	0,0	0,0
%norm	60,0	13,6	87,3	88,2	87,3	84,7	75,0	75,0	82,3	91,5	85,2	84,9	84,9
%hoch	27,8	0,0	8,9	1,3	12,7	1,3	25,0	20,8	9,7	7,1	13,0	10,5	15,1
	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237
92	**Vegan**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	6	84	1	10	3	16	0	1	2	2	5	0	0
norm	30	6	82	80	80	75	29	16	75	81	73	82	72
hoch	5	1	8	2	9	0	19	2	14	4	9	14	11
Wert vorhanden	41	91	91	92	92	91	48	19	91	87	87	85	83
kein Wert	51	1	1	0	0	1	44	73	1	5	5	7	9
%tief	14,6	92,3	1,1	10,9	3,3	17,6	0,0	5,3	2,2	2,3	5,7	0,0	0,0
%norm	73,2	6,6	90,1	87,0	87,0	82,4	60,4	84,2	82,4	93,1	83,9	96,5	86,7
%hoch	12,2	1,1	8,8	2,2	9,8	0,0	39,6	10,5	15,4	4,6	10,3	16,5	13,3
	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92

Anzahl3	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiss	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
362	**Flexitarisch**												
tief	11	321	4	57	12	72	0	2	19	4	13	0	0
norm	129	32	311	297	315	271	32	24	295	308	266	251	255
hoch	39	0	39	2	30	4	10	10	44	19	53	44	65
Wert vorhanden	179	353	354	356	357	347	42	36	358	331	332	332	320
kein Wert	182	8	7	5	4	14	319	325	3	30	29	29	41
%tief	6,1	90,9	1,1	16,0	3,4	20,7	0,0	5,6	5,3	1,2	3,9	0,0	0,0
%norm	72,1	9,1	87,9	83,4	88,2	78,1	76,2	66,7	82,4	93,1	80,1	75,6	79,7
%hoch	21,8	0,0	11,0	0,6	8,4	1,2	23,8	27,8	12,3	5,7	16,0	13,3	20,3
	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
237	**Vegetarisch**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	14	203	9	25	0	32	0	1	19	3	4	0	0
norm	69	32	206	209	207	194	27	18	195	205	190	186	186
hoch	32	0	21	3	30	3	9	5	23	16	29	23	33
Wert vorhanden	115	235	236	237	237	229	36	24	237	224	223	219	219
kein Wert	122	2	1	0	0	8	201	213	0	13	14	18	18
%tief	12,2	86,4	3,8	10,5	0,0	14,0	0,0	4,2	8,0	1,3	1,8	0,0	0,0
%norm	60,0	13,6	87,3	88,2	87,3	84,7	75,0	75,0	82,3	91,5	85,2	84,9	84,9
%hoch	27,8	0,0	8,9	1,3	12,7	1,3	25,0	20,8	9,7	7,1	13,0	10,5	15,1
	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237
92	**Vegan**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	6	84	1	10	3	16	0	1	2	2	5	0	0
norm	30	6	82	80	80	75	29	16	75	81	73	82	72
hoch	5	1	8	2	9	0	19	2	14	4	9	14	11
Wert vorhanden	41	91	91	92	92	91	48	19	91	87	87	85	83
kein Wert	51	1	1	0	0	1	44	73	1	5	5	7	9
%tief	14,6	92,3	1,1	10,9	3,3	17,6	0,0	5,3	2,2	2,3	5,7	0,0	0,0
%norm	73,2	6,6	90,1	87,0	87,0	82,4	60,4	84,2	82,4	93,1	83,9	96,5	86,7
%hoch	12,2	1,1	8,8	2,2	9,8	0,0	39,6	10,5	15,4	4,6	10,3	16,5	13,3
	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92

Anzahl3	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiss	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
362	**Flexitarisch**												
tief	11	321	4	57	12	72	0	2	19	4	13	0	0
norm	129	32	311	297	315	271	32	24	295	308	266	251	255
hoch	39	0	39	2	30	4	10	10	44	19	53	44	65
Wert vorhanden	179	353	354	356	357	347	42	36	358	331	332	332	320
kein Wert	182	8	7	5	4	14	319	325	3	30	29	29	41
%tief	6,1	90,9	1,1	16,0	3,4	20,7	0,0	5,6	5,3	1,2	3,9	0,0	0,0
%norm	72,1	9,1	87,9	83,4	88,2	78,1	76,2	66,7	82,4	93,1	80,1	75,6	79,7
%hoch	21,8	0,0	11,0	0,6	8,4	1,2	23,8	27,8	12,3	5,7	16,0	13,3	20,3
	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361	361
237	**Vegetarisch**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	14	203	9	25	0	32	0	1	19	3	4	0	0
norm	69	32	206	209	207	194	27	18	195	205	190	186	186
hoch	32	0	21	3	30	3	9	5	23	16	29	23	33
Wert vorhanden	115	235	236	237	237	229	36	24	237	224	223	219	219
kein Wert	122	2	1	0	0	8	201	213	0	13	14	18	18
%tief	12,2	86,4	3,8	10,5	0,0	14,0	0,0	4,2	8,0	1,3	1,8	0,0	0,0
%norm	60,0	13,6	87,3	88,2	87,3	84,7	75,0	75,0	82,3	91,5	85,2	84,9	84,9
%hoch	27,8	0,0	8,9	1,3	12,7	1,3	25,0	20,8	9,7	7,1	13,0	10,5	15,1
	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237	237
92	**Vegan**												
Anzahl	Ferritin	Vitamin D	TSH	Hämoglobin	Calcium	Eiweiß	Vitamin B12	Folsäure	Phosphat	GOT	GPT	Gesamtcholesterin	CK
tief	6	84	1	10	3	16	0	1	2	2	5	0	0
norm	30	6	82	80	80	75	29	16	75	81	73	82	72
hoch	5	1	8	2	9	0	19	2	14	4	9	14	11
Wert vorhanden	41	91	91	92	92	91	48	19	91	87	87	85	83
kein Wert	51	1	1	0	0	1	44	73	1	5	5	7	9
%tief	14,6	92,3	1,1	10,9	3,3	17,6	0,0	5,3	2,2	2,3	5,7	0,0	0,0
%norm	73,2	6,6	90,1	87,0	87,0	82,4	60,4	84,2	82,4	93,1	83,9	96,5	86,7
%hoch	12,2	1,1	8,8	2,2	9,8	0,0	39,6	10,5	15,4	4,6	10,3	16,5	13,3
	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92

Zusammenfassung/Fazit:

- In unserer Klinik wählen 13% der Anorexia nervosa Patientinnen eine vegane Ernährung; restriktive Anorexia nervosa Patientinnen wünschen diese nicht häufiger.

- Wir können Anorexia nervosa Patientinnen unabhängig von der Kostform erfolgreich und sicher wiederernähren. Der Entlassungs-BMI ist unabhängig von der Kostform. Mischköstler/ Flexitarier haben eine signifikant höhere durchschnittliche wöchentliche Zunahme als vegan Ernährte und damit eine um 10 Tage längere stationäre Aufenthaltsdauer (n.s.).

- Jede Wiederernährung braucht eine Überwachung der Nährstoffbilanzierung, was mit unserer Mikro- und Makronährstoff definierten, Essplan gestützten Ernährung machbar ist.

- Wir stimulieren AN-Pat. – bevorzugt die mit einer zögerlichen Zunahme oder hohem kalorischen Bedarf - mit veganer Ernährung zum Übergang auf eine vegetarische Ernährung: Von den 92 vegan Ernährten haben dies 56 beibehalten, 36 sind auf eine (mehr oder weniger) vegetarische Ernährung übergegangen.

- Wir haben weiterhin keine statistisch signifikanten Gruppenunterschiede zwischen den Kostformen in den Laborwerten nachweisen können, aber auffällige Laborwerte, die unabhängig von der Kostform sind.