



Vorsorge:

Hohe Homocysteinwerte vermeiden

Sie möchten aktiv vorsorgen? Dann beachten Sie die folgenden Tipps für einen niedrigen Homocysteinspiegel, mit denen Sie unter anderem die Versorgung mit Folsäure und den Vitaminen B₆ und B₁₂ sicherstellen.



- Geben Sie Obst und Gemüse den Vorrang!**
Wenig Fleisch und Wurst und viel frisches Obst und Gemüse sind vorteilhaft. Besonders gut: folsäurereiche Lebensmittel wie z.B. Kohl, Blattsalate, Apfelsinen, Erdbeeren, Honigmelone, Kirschen u.v.m.
- Vollkorn – lecker und gesund.** Vollkornprodukte verfügen ebenfalls über einen hohen Folsäureanteil.
- Fisch enthält gesunde Vitamine.** Fisch ist einer der wichtigsten Lieferanten für die Vitamine B₆ und B₁₂. Wer ein- bis zweimal pro Woche Fisch ist, macht es richtig.
- Milch und Milchprodukte sind reich an Vitamin B₁₂.** Sehr empfehlenswert sind Weichkäse (viel Folsäure).
- Rauchen und Alkohol erhöhen Erkrankungsrisiken!**



Kontakt

und weitere Informationen

Bitte beachten Sie, dass die vorliegende Patienteninformation nicht den Rat der Sie behandelnden Ärzte ersetzen kann.

Wenn Sie weitere Fragen **zum Thema Homocystein** haben, zögern Sie nicht, bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt nachzufragen.



Diesen **Flyer zum Download** sowie viele weitere Informationen für Patienten finden Sie jetzt auch online auf www.laborleistungen.de.



Diagnosticum

Weststr. 27
09221 Neukirchen

Tel.: 0800 1219100-00

www.diagnosticum.eu

Diagnosticum

• Labormedizin • Mikrobiologie • Pathologie
• Humangenetik

Homocystein senken – Herz, Gehirn und Arterien schützen

Bestimmung des Homocysteinspiegels im Blut



Stand: 03.2015 | Bildnachweis: fotolia.com: © Alexander Rath, Gina Sanders, tan4klk, Wavebreakmedia/Micro



Was bewirkt das Homocystein?



Wann sollte man sich untersuchen lassen?



Hohe Homocysteinwerte vermeiden!

www.diagnosticum.eu

Homocystein senken – Herz, Gehirn und Arterien schützen

Bestimmung des Homocysteinspiegels im Blut

Der menschliche Organismus ist geprägt von einem komplexen Zusammenspiel verschiedenster Prozesse. So werden beispielsweise Giftstoffe gezielt abgebaut und in unschädliche Substanzen umgewandelt. Kommt es dabei zu Störungen, kann die Gesundheit leiden.

Homocystein ist eines der **schädlichen Stoffwechselzwischenprodukte**. Es entsteht beim Abbau von Methionin, welches z.B. in Fleisch- oder Wurstwaren in hoher Konzentration enthalten ist. Im gesunden Organismus wird das Homocystein problemlos abgebaut und damit „unschädlich gemacht“. Die **Vitamine B₆ und B₁₂** sowie **Folsäure** spielen dabei eine wichtige Rolle.



Was bewirkt das Homocystein im menschlichen Körper?

Bei einem erhöhten Homocysteinwert können die **Gefäßwände angegriffen werden**. Darüber hinaus kann eine **verstärkte Blutgerinnung die Folge sein**. Wenn sich an den beschädigten Gefäßwänden Ablagerungen (z.B. von Fetten, Eiweißen und Mineralien) bilden, kann es unter anderem zu einem **Herzinfarkt** oder **Schlaganfall** kommen. Darüber hinaus spricht man hohen Homocysteinwerten eine Begünstigung von **Demenz** und **Parkinson** sowie von **Depressionen** zu. Bei erhöhten Homocysteinwerten **in der Schwangerschaft** besteht die Gefahr, das Kind zu verlieren, außerdem ist das Risiko für einen Neuralrohrdefekt beim Ungeborenen erhöht.



Wann sollte man die Homocysteinwerte untersuchen lassen?

Viele Menschen kennen ihre Cholesterinwerte und lassen diese im Rahmen der Arteriosklerosevorsorge regelmäßig überprüfen, aber nur wenige kennen ihren Homocysteinwert.



Ihr Arzt wird u.a. zu einer Kontrolle Ihres Homocysteinwerts raten, wenn **folgende Risikofaktoren** vorliegen:

- Auffälligkeiten im Rahmen der **Familienanamnese** (familiäre Häufung von Erkrankungen, die mit einem Homocysteinüberschuss verbunden sind)
- bereits nachgewiesener **Mangel an Vitamin B₆/Vitamin B₁₂**
- Unterfunktion der **Schilddrüse**
- bestimmte **Nierenerkrankungen**/erfolgtes Nierenversagen
- **chronische Magen-Darm-Erkrankungen**
- **Diabetes mellitus**
- **Kreislauferkrankungen**
- Einnahme bestimmter **Medikamente**, die den Methioninstoffwechsel beeinflussen (z.B. Rheumamedikamente, Antiepileptika, „Pille“)
- **Rauchen**

Darüber hinaus sollte der Homocysteinwert bei nachlassender Gedächtnisleistung, bei Kinderwunsch sowie während der Schwangerschaft bestimmt werden.



Sichere Diagnosen durch Laboruntersuchungen

Um Ihren aktuellen Homocysteinwert bestimmen zu können, muss **lediglich Blut abgenommen werden**.

- **Bitte beachten Sie dabei die Hinweise Ihres Arztes**. So sollte die Blutabnahme morgens im nüchternen Zustand erfolgen. Auch eine methioninreiche Ernährung (z.B. viel Fleisch/Wurst) und zu viel Kaffee (beides erhöht den Homocysteinwert) können die Testergebnisse unter Umständen verfälschen.
- Ein Homocysteinwert **< 10 µmol/l ist optimal**. Ein Wert **zwischen 10 und 12 µmol/l kann bei ansonsten Gesunden toleriert werden, bei Risikopatienten sollte aber auch hier schon eine Therapie erfolgen**. Liegt der Homocysteinwert **über 12 µmol/l, gilt dies als pathologisch und therapiebedürftig**. Bei Bedarf wird Ihr Arzt mit Ihnen geeignete Therapieoptionen und ggf. die weiterführende Diagnostik besprechen. Häufig reicht die Zufuhr zusätzlicher Vitamine bereits aus, um deutliche Verbesserungen zu erzielen.

Je nachdem, welche Symptome bzw. Beschwerden bei Ihnen aufgetreten sind, können auch weitere Laboruntersuchungen sinnvoll sein. **Mehr dazu lesen sie unter anderem im Flyer „Arteriosklerose“**.



Nützliche Links

www.deutsche-gefaessliga.de

Internetpräsenz der Deutschen Liga zur Bekämpfung von Gefäßerkrankungen e.V., unter anderem mit Informationen zum Thema Homocystein.

http://dgk.de/fileadmin/user_upload/Fachleute_pdf/Homocystein-brosch.pdf

Informationsbroschüre des Vereins Deutsches Grünes Kreuz zum Thema Homocystein. Das kostenlose Herunterladen ist möglich.