

Laborresultate

Sportlerlabor

(Version: 01.09.2022)

| | |
|----------------|---|
| Entnahmedatum: | _____ |
| Name, Vorname: | _____ |
| Geburtsdatum: | _____ |
| Geschlecht: | <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich |

| | | Normalwerte | |
|-------------------------|--------------------|-------------|-----------|
| | | männlich | weiblich |
| Hämatologie: | | | |
| Hämoglobin: | | | |
| Erwachsene > 18 Jahre | g/dl | 13.5-18.1 | 12.0-16.0 |
| Jugendliche 15-18 Jahre | g/dl | 13.0-17.2 | 12.0-16.0 |
| Jugendliche 12-15 Jahre | g/dl | 12.5-16.0 | 12.0-15.4 |
| Kinder 6-12 Jahre | g/dl | 11.2-14.6 | 11.2-14.6 |
| Hämatokrit: | % | 39-54 | 34-48 |
| Leukocyten: | $\times 10^9/l$ | 3.8-10.7 | 3.5-10.0 |
| Erythrocyten: | $\times 10^{12}/l$ | 4.3-5.9 | 3.9-5.3 |
| MCV: | fl | 80-98 | 80-98 |
| MCH: | pg | 28-34 | 28-34 |
| MCHC: | % | 32-36 | 32-36 |
| Thrombocyten: | $\times 10^9/l$ | 150-400 | 150-400 |

Chemie:

Ferritin:

| | | | |
|------------------------------|-----------|------|------|
| Erwachsene/Jugendliche >15 J | $\mu g/l$ | >30 | >30 |
| Jugendliche 12-15 Jahre | $\mu g/l$ | >20 | >20 |
| Kinder 6-12 Jahre | $\mu g/l$ | >15 | >15 |
| CRP: | mg/l | <10 | <10 |
| *Vitamin B12: | pmol/l | >200 | >200 |

** falls Vitamin B12 von 200-300 pmol/l entweder substituieren oder Holo-Transcobalamin bestimmen*

| | | | |
|--------------|-------------|------|-----|
| *Kreatinin: | $\mu mol/l$ | <100 | <80 |
| *ALAT (GPT): | U/l | <41 | <37 |

**Diese Werte werden nur im grossen Sportlerlabor bestimmt.*

*Urinstatus:

normal nicht normal nicht beurteilbar wegen Menstruation

Weitere Resultate:

Beurteilung der Resultate des Sportlerlabors

| | |
|----------------|-------|
| Entnahmedatum: | _____ |
| Name, Vorname: | _____ |

- Alle Resultate sind im Normalbereich.
- Die erhöhten/erniedrigten Werte haben keine krankhafte Bedeutung.
- Ihr Ferritin liegt zwischen 15-30 µg/l. Sie haben einen leichten Eisenmangel, Ihre Eisenspeicher sind für den Leistungssport zu wenig gefüllt. Ein Achten auf eisenhaltige Nahrungsmittel (z.B. Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse, Cerealien) und eine Eisengabe per oral in Form von Tabletten für 2 Monate ist in dieser Situation empfohlen. Schwarzer bzw. dunkler Stuhl ist bei Eisentherapie normal und ohne Bedeutung. Durchfall oder Verstopfung treten selten auf. Bei Problemen wenden Sie sich an Ihre Ärzt*in. Eine Kontrolle des Ferritins und des Blutbildes sollte in 2-3 Monaten erfolgen.
- Ihr Ferritin liegt < 15 µg/l, sie haben einen klaren Eisenmangel. Um einer Blutarmut vorzubeugen, sollten Sie wie oben beschrieben auf eisenhaltige Nahrungsmittel achten, sowie täglich für drei Monate folgendes Eisenpräparat einnehmen: _____ (das Rezept liegt bei). Erneute Blutkontrolle in 2-3 Monaten oder bei Beschwerden.
- WICHTIG: Bei Jugendlichen zwischen 12-15 Jahren gilt ein Ferritingrenzwert von > 20 µg/l. Bei Kindern zwischen 6-12 Jahren ist der Ferritingrenzwert > 15 µg/l.*
- Sie haben eine manifeste Blutarmut (Anämie, Hb < 13.5 g/dl bei Männern bzw. < 12.0 g/dl bei Frauen/weiblichen Jugendlichen). Für Sie gilt das Gleiche wie beim Eisenmangel (siehe oben- stehende Punkte); Blutkontrolle in 2-3 Monaten.
- Bemerkung: Bei Jugendlichen <18 Jahren und Kindern beider Geschlechter sind die entsprechenden Grenzwerte jeweils alters- und geschlechtsspezifisch angepasst (bitte vergleichen Sie die Vorderseite).*
- Vitamin B12 ist erniedrigt, d.h. entweder < 200 pmol/ oder zwischen 200 – 300 pmol/l mit gleichzeitiger Erniedrigung von Holo-Transcobalamin (< 37 pmol/l). Es ist folgende Supplementierung empfohlen:

Bemerkungen:

Ort, Datum:

Unterschrift: