

Sportovní vyšetření pro sportovce – vegetariány

Veganská strava neznamená nižší sportovní výkon. Je pouze nutné hlídat klíčové parametry vnitřního prostředí, tedy krevní obraz, metabolismus železa a důležité vitaminy - zejména vitamin B12, který v čistě veganské stravě chybí.

Balíček obsahuje tato vyšetření:

- Krevní obraz + diferenciál
- Fe
- TIBC
- Transferin
- Ferritin
- Kyselina listová
- Vitamin B12
- Homocystein
- Vitamin D
- odběr

Krevní obraz informuje o počtu červených krvinek, hodnotách krevního barviva hemoglobinu a dalších. Červené krvinky zajišťují transport kyslíku do tkání a vyšetření upozorní na případné odchylky od hodnot předpokládaných u zdravého sportovce. Diferenciální rozpočet bílých krvinek ukazuje počet a zastoupení jednotlivých typů bílých krvinek - může upozornit na probíhající zánět, bakteriální infekci apod. Zásoby hladin železa v těle hodnota odráží hladina ferritinu.

Laboratorní ukazatele metabolismu železa – Fe, TIBC, včasné diagnostice ferritin (plazmatické železo, celková vazebná kapacita pro železo, ferritin – slouží k včasné diagnostice anemií z nedostatku železa, ferritin ukazuje stav zásob železa v organismu.

Vitamin B 12 a kyselina listová - vitamin B12 a kyselina listová patří mezi vitaminy B, u veganů je substituce vitamínem B12 nutná. Nedostatek těchto vitamínů, kromě genetických vlivů, může způsobit zvýšení hladiny homocysteinu v séru a zdravotní komplikace. Jsou prokázány příznivé účinky vitamínů B řady, zejména kyseliny listové, vitamínu B12 a B6, které vedou ke snížení či normalizaci hladiny homocysteinu.

Vitamin D – je velice důležitý nejen pro zdraví kostní tkáně, ale též pro stav, rozvoj, výkon a udržení objemu svalové hmoty, zvyšuje imunitu proti infekcím.

Vyšetření se provádí ze žilní krve.