



Cholesterin Test

Ihr persönliches Testergebnis



Name

Probe

LDL Cholesterin Bluttest

Cholesterin kann in zwei Arten unterteilt werden: LDL und HDL. Das Gleichgewicht zwischen diesen beiden bestimmt, ob und in welchem Ausmaß du ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hast. Ein zu hoher LDL-Spiegel ist unerwünscht, weil das LDL an der Gefäßwand haften kann. Wenn ein Blutgefäß dadurch teilweise verschlossen wird, kann es möglicherweise dazu führen, dass zu wenig Blut dein Herz oder Gehirn erreicht (Herzinfarkt oder Schlaganfall). Wenn die Blutgefäße durch eine Entzündung geschädigt sind, ist die Chance, dass sich LDL festsetzt, viel größer. Deshalb ist es wichtig, deinen LDL-Wert zusammen mit deinem hs-CRP (Entzündungswert) zu überprüfen.

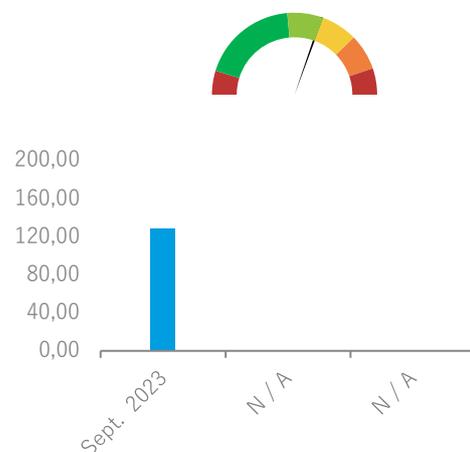


DEIN ERGEBNIS

Total cholesterin: 192 mg/dl. & LDL cholesterin: 129 mg/dl.

Ein LDL-Cholesterin zwischen 100 und 130 mg/dl ist für gesunde Menschen gut. Das ist eine gute Nachricht, denn ein hoher LDL-Cholesterinspiegel kommt regelmäßig vor. Sorge dafür, dass es so bleibt oder, wenn nötig, weiter in Richtung des optimalen Bereichs verbessert wird. Idealerweise sollte das LDL-Cholesterin niedriger als 100 mg/dl sein. Am Ende dieses Berichts findest du einige Ratschläge, die helfen können, ein gutes LDL-Cholesterin zu erhalten oder es weiter in den optimalen Bereich zu senken.

Ergebnis 129 mg/dl.



EMPFEHLUNGEN

Ausreichende Bewegung trägt zur Aufrechterhaltung eines guten LDL-Cholesterinspiegels bei. Es ist sinnvoll, sich mindestens 5 Mal pro Woche 30 Minuten lang zu bewegen.

Produkte, die viel gesättigtes Fett enthalten, wie Fleisch, Vollmilchprodukte und 48+ Käse, tragen zu einem Anstieg des LDL-Cholesterins bei. Verwende diese Produkte in Maßen.

Ballaststoffe helfen, ein gutes LDL zu erhalten. Wähle regelmäßig ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse und Obst.



Name

Probe

HDL Cholesterin Bluttest

Cholesterin kann in zwei Arten unterteilt werden: LDL und HDL. Das Gleichgewicht zwischen diesen beiden bestimmt, ob und in welchem Maße du ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hast. HDL wird als gutes Cholesterin bezeichnet, weil es in der Lage ist, überschüssiges LDL "schlechtes" Cholesterin zu binden und zu entfernen. Ein hoher HDL-Spiegel reduziert daher das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sei also vorsichtig, LDL sollte niedrig und HDL hoch sein. Ein HDL-Wert von mehr als 1,5 mmol/l bedeutet ein geringeres Risiko. Ein HDL unter 1 mmol/l bedeutet ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

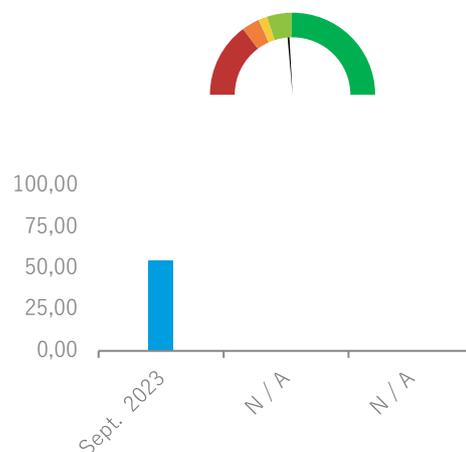


DEIN ERGEBNIS

Total cholesterin: 192 mg/dl & HDL cholesterin: 55 mg/dl.

HDL-Cholesterin zwischen 46 mg/dl und 57 mg/dl ist gut. Das ist eine gute Nachricht, denn niedriges HDL-Cholesterin ist weit verbreitet. Sorge dafür, dass es so bleibt, oder sich eventuell weiter in Richtung des optimalen Bereichs verbessert. Idealerweise sollte das HDL-Cholesterin zwischen 57 und 115 mg/dl liegen. Am Ende dieses Berichts findest du einige Ratschläge, die dir helfen können, ein gutes LDL-Cholesterin zu halten oder es weiter in Richtung des optimalen Bereichs zu senken.

Ergebnis 55 mg/dl.



EMPFEHLUNGEN

Ein Ernährungsmuster, das regelmäßig Produkte enthält, die reich an einfach ungesättigten Fettsäuren sind, wie fetter Fisch, Nüsse, Olivenöl und Avocado, trägt zur Erhaltung eines guten HDL-Cholesterins bei.

Das HDL-Cholesterin wird auch durch das Körpergewicht bestimmt. Um ein gutes HDL-Cholesterin zu erhalten, ist es wichtig, ein gesundes Gewicht zu halten.



Name

Probe

LDL / HDL Cholesterin Verhältnis

Das LDL / HDL Cholesterin Verhältnis gibt einen Einblick in das Verhältnis zwischen der Menge an LDL und HDL Cholesterin im Blut. Aufgrund der unterschiedlichen Wirkung von LDL- und HDL-Cholesterin zeigt vor allem dieses Verhältnis, ob und in welchem Ausmaß ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht. Allein trägt das LDL-Cholesterin zum Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei. Befindet sich jedoch genügend HDL-Cholesterin im Blut, kann auch das LDL-Cholesterin ausgeschieden werden. Dadurch wird verhindert, dass sich LDL-Cholesterin an der Gefäßwand festsetzt, die Blutgefäße teilweise verschließt und das Risiko reduziert.

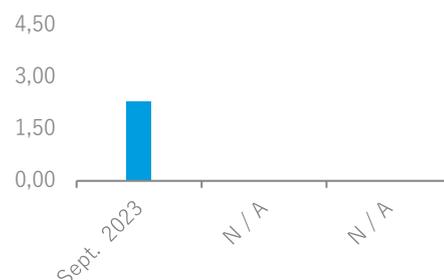


DEIN ERGEBNIS

Das Ergebnis deiner Untersuchung ist 2,3.

Ein LDL / HDL-Cholesterin-Verhältnis von weniger als 2,4 ist optimal. Das bedeutet, dass die Menge des LDL-Cholesterins im Blut im Verhältnis zur Menge des HDL-Cholesterins gut ist. Das ist eine gute Nachricht, denn ein Ungleichgewicht erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Am Ende dieses Berichts findest du einige Ratschläge, die dabei helfen können, ein optimales Cholesterinverhältnis zu erhalten.

Ergebnis 2,3.



EMPFEHLUNGEN

Ein gesundes Gewicht, ausreichend Bewegung und genügend Schlaf helfen, ein gutes Cholesterinverhältnis zu erhalten.

Iss Produkte, die viel gesättigtes Fett enthalten, nur in geringem Maße. Denke an fettarme Milchprodukte oder ersetze (fettes) Fleisch durch Fisch, Hülsenfrüchte oder Nüsse.

Ballaststoffe helfen, das LDL zu senken. Nimm daher genug mit Gemüse und frischem Obst zu dir. Ein abwechslungsreiches Frühstück hilft ebenfalls. Denk an Haferflocken, Vollkornbrot, ballaststoffreiches Müsli oder Roggenbrot.



Name

Probe

Triglyceride Bluttest

Triglyceride sind eine Art von Fett, das vom Körper als Energiequelle genutzt wird. Wir bekommen sie hauptsächlich durch die Fette in unserer Ernährung. Überschüssige Kohlenhydrate werden vom Körper auch in Triglyceride umgewandelt. Nach einer Mahlzeit steigt die Menge der Triglyceride im Blut an und fällt dann schnell wieder ab. Wenn dieser Wert über einen längeren Zeitraum zu hoch ist, können sich diese Partikel an den Wänden der Blutgefäße ablagern. Dies gibt, genau wie hohes LDL-Cholesterin, ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine hohe Konzentration geht auch oft mit einem niedrigen HDL-Cholesterin einher. Dies ist nachteilig, da überschüssiges LDL "schlechtes" Cholesterin durch HDL Cholesterin entfernt wird.

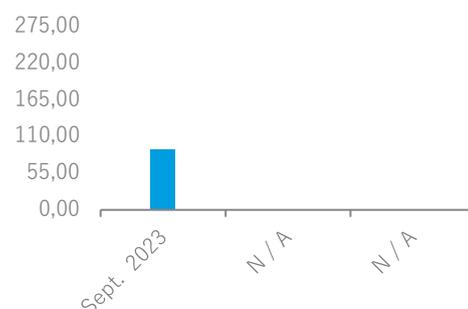


DEIN ERGEBNIS

Das Ergebnis deiner Untersuchung ist **90 mg/dl**.

Ein Triglyceridspiegel unter 130 mg/dl ist optimal. Das ist eine gute Nachricht, denn ein hoher Triglyceridspiegel ist häufig. Sorge dafür, dass das auch so bleibt. Am Ende dieses Berichts findest du einige Ratschläge, die helfen können, einen optimalen Triglyceridspiegel zu halten.

Ergebnis 90 mg/dl.



EMPFEHLUNGEN

Um einen guten Triglyceridspiegel zu halten, ist es wichtig, sich ausreichend zu bewegen.

Schränke die Verwendung von gesättigten Fetten ein. Ersetze zum Beispiel eine Portion Chips durch eine Handvoll Nüsse oder eine Frikadelle durch Lachs. Es ist auch ratsam, wenig einfache Kohlenhydrate (Zucker) zu konsumieren. Zucker ist in Fruchtsäften, Softdrinks und einigen Frühstückscerealien enthalten.

Die Verwendung von Sojaprodukten hilft, einen guten Triglyceridspiegel zu erhalten. Daher ist es empfehlenswert, hin und wieder Sojamilch, Tofu oder Miso zu sich zu nehmen.



Wir bieten dir Einblicke in die Funktionsweise deines Körpers, damit du deinen Lebensstil verbessern kannst. Unsere DNA-, Blut- und Speicheltests können zu Hause durchgeführt werden. Du musst nicht ins Krankenhaus gehen, aber deine Probe wird in einem professionellen und zertifizierten Labor untersucht. Wir finden es wichtig, dir Ergebnisse anzubieten, die du verstehen und nach denen du handeln kannst. Wenn du Fragen zu deinen Ergebnissen hast, zögere bitte nicht, uns unter info@eth-meditec.de oder 02662/ 96 96 456 zu kontaktieren.

Das Ergebnis deines Tests ist nicht gleichbedeutend mit einer medizinischen Diagnose. Da uns deine persönlichen Umstände und dein medizinischer Hintergrund nicht bekannt sind, können unter Umständen unsere Empfehlungen zur Lebensweise im Widerspruch zu deiner Situation stehen oder nicht anwendbar sein. Bei Beschwerden und dem Verdacht auf ein Gesundheitsproblem solltest du dich immer deinen Arzt konsultieren. Bei Fragen zu deinen Ergebnissen, kannst du dich gerne an uns wenden.



UNSER LABOR

Wir arbeiten mit einem zertifizierten Deutschen Labor zusammen. Dieses Labor wurde 2016 gebaut und verarbeitet 30.000 Proben pro Tag. Durch diese Zusammenarbeit können wir höchste Qualität und Zuverlässigkeit garantieren. Neben Zuverlässigkeit ist jeden Tag Schnelligkeit wichtig, die Proben werden direkt an das Labor geliefert, sodass du deine Ergebnisse nach 5 Arbeitstagen erwarten können.



Im Labor ist ein Team von Spezialisten für den Forschungsprozess von Anfang bis Ende verantwortlich. Dieses Team, bestehend aus 17 Fachärzten, 8 Mikrobiologen, 3 Chemikern und 5 Ärzten in Ausbildung, verfügt über eigene Expertise in allen Bereichen der Labordiagnostik.