

Sportlaborresultate

Name: _____ Entnahmedatum: _____
 Sportart: _____ Kader: _____
 Geschlecht: weiblich männlich Geburtsdatum: _____
 Swiss Olympic (Talents) Card: ja nein weiss nicht

Normalwerte
 männlich weiblich

Hämatologie:

Hämoglobin:	g/dl	14-18	12-16
Hämatokrit:	%	42-52	37-47
Leukocyten:	$\times 10^9/l$	4.0-9.0	4.0-9.0
Erythrocyten:	$\times 10^{12}/l$	4.3-5.9	3.9-5.3
MCV:	fl	83-103	83-103
MCH:	pg	28-34	28-34
MCHC:	%	32-36	32-36
Thrombocyten:	$\times 10^9/l$	150-400	150-400

Chemie:

Ferritin:	$\mu g/l$	>50	>50
Vitamin B12*:	pmol/l	>300	>300
<i>* falls Vitamin B12 von 200-300 pmol/l:</i>			
<i>Holo-Transcobalamin:</i>	pmol/l	>37	>37
Vitamin D3:	nmol/l	>75	>75
Kreatinin:	$\mu mol/l$	<100	<80
ALAT (GPT):	U/l	<41	<37
CRP:	mg/l	<10	<10

Urinstatus:

normal nicht normal nicht beurteilbar wegen Menstruation

Weitere Analysen:

Beurteilung Sportlaborresultate

Name: _____ Entnahmedatum: _____
Sportart: _____ Kader: _____
Geschlecht: weiblich männlich Geburtsdatum: _____
Swiss Olympic (Talents) Card: ja nein weiss nicht

- Alle Resultate sind im Normalbereich.
- Die erhöhten/erniedrigten Werte haben keine krankhafte Bedeutung.

- Ihr Ferritin liegt zwischen 30-50 µg/l. Für gewisse Situationen, wie z.B. einem bevorstehenden Höhenttraining, könnten Ihre Eisenspeicher eher zu wenig gefüllt sein. Besprechen Sie dies mit Ihrem Vertrauensarzt, welcher Ihre Blutwerte kennt. Eine Kontrolle des Ferritins in 2-3 Monaten oder bei Beschwerden ist angebracht, falls Ihr Arzt Ihnen eine Eisentherapie verschreibt.
- Ihre Eisenspeicher sind zu wenig gefüllt (latenter Eisenmangel, Ferritin < 30 µg/l). Um einer Blutarmut vorzubeugen, sollten Sie täglich für zwei Monate Eisentabletten einnehmen (das Rezept liegt bei). Schwarzer Stuhl ist bei Eisentherapie normal und ohne Bedeutung. Durchfall und Verstopfung treten selten auf. Bei Problemen wenden Sie sich an Ihren Arzt. Erneute Blutkontrolle in 2-3 Monaten oder bei Beschwerden.
- Sie haben eine manifeste Blutarmut (Anämie, Hb < 14 g/dl bei Männern bzw. < 12 g/dl bei Frauen). Für Sie gilt das Gleiche wie beim latenten Eisenmangel (siehe oben stehender Punkt); Blutkontrolle in 2-3 Monaten.

Bemerkung: bei Jugendlichen und Kindern (< 18 Jahren) werden die gleichen Grenzwerte genommen, obwohl keine verlässlichen Daten existieren. Eine Supplementierung bei einem Ferritinwert > 30 µg/l sollte daher in Anbetracht von Symptomen, Klinik, Sportart, Trainingszyklus und Wachstumsphase gut abgewogen werden.

- 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 sowie eine Blutkontrolle nach 2-3 Monaten empfohlen:

- Vitamin D ist erniedrigt. Es ist folgende Supplementierung sowie eine Blutkontrolle nach 2-3 Monaten empfohlen:

Bemerkungen:

Ort und Datum:

Unterschrift:
