
Subject: Blutwerte soweit ok bis auf Triglyceride, Verfettung unter Fin?

Posted by [MarcWen](#) on Fri, 02 Jun 2006 06:02:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Zusammen,

so gestern habe ich die Werte von meinem Bluttest bekommen:

Leuko: 7,6
Ery: 4,7
Hb: 14,5
Hkt: 43
Mcv: 92
Mch: 31
Mchc: 33
Thromb: 274
Fe: 68
Krea: 1,1
Hs: 5,7
L-Crp: neg
Bz1: 81
Chol: 174
Trig: 202
BiliGe: 0,3
Got: 22
Gpt: 25
Ggt: 35
L-T4: 5,5
L-Tsh: 2,93

Soweit wohl alles im grünen Bereich, bis auf den Triglyceride Wert. Woran kann das liegen? Ich war nüchtern früh morgens beim Bluttest. Seit ca. 1 Woche achte ich streng auf die Ernährung und gehen pro Tag ca. 1 Stunde zum Sport.

Tagesplan sieht momentan wie folgt aus:

- ab ca. 10:00 Uhr ein Stück Obst (Apfel, Banane, Kiwi), jeden 2. Tag nen Jogurth
- ab ca. 13:00 Uhr 3-4 Scheiben Brot mit Wurst
- ab ca. 18:00 Uhr 3-4 Scheiben Brot mit Wurst, eventuell Gemüse, Gurke oder Tomate
- pro Tag ca. 2 Tassen Kaffee mit 3,5% Milch (keine Kondensmilch)

Das ist doch wirklich nicht viel, oder? wie kann dann trotzdem der Hohe Wert zustande kommen? Hat das auch was mit meinen Beobachtungen zu tun, dass ich an den typisch weiblichen Problemzonen zulege... Bauch, Hüften und Oberschenkel? Kann das am Fin liegen? Was kann man dagegen noch tun?
