

---

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?

---

---

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

Posted by [strike](#) on Fri, 02 Jun 2006 08:34:59 GMT

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

---

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

Posted by [pilos](#) on Fri, 02 Jun 2006 08:44:31 GMT

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

---

MarcWen schrieb am Fre, 02 Juni 2006 08:02

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.

schlechter kohlenhydrate verwerter (werden mit hilfe von insulin direkt in fett umgewandelt (triglyceride!).....eventuell einen gewissen grad an insulinresistenz ( auch lokal möglich...problemzonen!)

für 50% der bevölkerung gilt nicht das märchen..von mehr kohlenhydrate weniger fett weniger körperrgewicht... ...im gegenteil....

weniger DHT führt auch in einer bestimmten metabolischen konstellation zu einem sparsameren stoffwechsel....

@strike hat recht....du musst das im ""Zitat"" näher unter die lupe nehmen....

---

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

Posted by [tristan](#) on Fri, 02 Jun 2006 11:20:04 GMT

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

---

pilos schrieb am Fre, 02 Juni 2006 10:44MarcWen schrieb am Fre, 02 Juni 2006 08:02

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.

schlechter kohlenhydrate verwerter (werden mit hilfe von insulin direkt in fett umgewandelt (triglyceride!).....eventuell einen gewissen grad an insulinresistenz ( auch lokal möglich...problemzonen!)

für 50% der bevölkerung gilt nicht das märchen..von mehr kohlenhydrate weniger fett weniger körperrgewicht... ...im gegenteil....

yep,

lass mal ein bisschen das Brot weg und versuche carbs zu essen die geringere insulinschübe verursachen. Ich esse z.b. zum Frühstück Kefir mit Dinkelflocken und Blaubeeren. Ja, weiß Dinkelflocken, son Ökozeug, aber so schlimm ist es echt nicht... meine einzige andere Kohlenhydratquelle ist Quinoa. Kann ich echt empfehlen...

---

Subject: Re: Blutwerte soweit ok bis auf Triglyceride, Verfettung unter Fin?  
Posted by [kkoo](#) on Fri, 02 Jun 2006 12:40:53 GMT

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

tristan schrieb am Fre, 02 Juni 2006 13:20

yep,

lass mal ein bisschen das Brot weg und versuche carbs zu essen die geringere insulinschübe verursachen. Ich esse z.b. zum Frühstück Kefir mit Dinkelflocken und Blaubeeren. Ja, weiß Dinkelflocken, son Ökozeug, aber so schlimm ist es echt nicht... meine einzige andere Kohlenhydratquelle ist Quinoa. Kann ich echt empfehlen...

und auch essig vor einem carbo-reichen essen und zimt in den tee - und so scherze? hab ich bei amis gelesen, dass das sinn mache.

---

Subject: Re: Blutwerte soweit ok bis auf Triglyceride, Verfettung unter Fin?  
Posted by [pilos](#) on Fri, 02 Jun 2006 14:35:01 GMT

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

ah ja und noch was...ziemlich viel wurst...da stecken auch jede menge fette...

aber kaum käse...?...mittlerweile ist der markt mit 16% fett absolut käse nur so überschwemmt...und milchfett ist besser als ihr ruf...

CLA ist eine besondere anti-fett fettsäure...und das CLA stammt in der ernährung zu 80% aus dem milch fett....

stichwort.....französisches Paradoxon

die trinken ordentlich wein.....resveratrol..

die essen ordentlich fetten käse...viel CLA

haben ausgedehnte mahlzeiten und sind im europäischen durchschnitt...die schlankesten.....

---

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

Posted by [Gast](#) on Fri, 02 Jun 2006 14:40:11 GMT

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

---

pilos schrieb am Fre, 02 Juni 2006 16:35

stichwort.....französisches Paradoxon

die trinken ordentlich wein.....resveratrol..

die essen ordentlich fetten käse...viel CLA

haben ausgedehnte mahlzeiten und sind im europäischen durchschnitt...die schlankesten.....

und essen viel brot...

---

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

Posted by [strike](#) on Fri, 02 Jun 2006 14:47:59 GMT

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

@ Sanchos

....aber vom Brot nur die Enden essen, weil sie das Baguette unter der Achsel nach Hause tragen....

---

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

Posted by [Gast](#) on Fri, 02 Jun 2006 14:55:48 GMT

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

Hmh, es ist bei Familien oft so, dass ein Erwachsener ein Baguette unter der Achsel trägt, während vorne ein Kind und hinten ein Kind vom jeweiligen Ende immerzu Stücke abbricht, um sie zu essen. Das ist einer der Gründe, weshalb man in Frankreich oft mehrmals am Tag Brot kaufen gehen muß.

---

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

Posted by [strike](#) on Fri, 02 Jun 2006 14:58:21 GMT

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

@ sanchos

....

---

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

Posted by [Figaro03](#) on Fri, 02 Jun 2006 16:33:37 GMT

Tristan,

warum isst du Dinkel? Was ist an dem Getreide so gut? Die Kieselsäure? Also ich bin ja momentan auf Hirse+ Hafer. Das einzigste was mich nerft ist das elende Kochen der Hirse. Das ist doch recht aufwendig, wenn man das jeden TAG macht... Also warum gerade Dinkel bei dir?

---

---

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

Posted by [Gast](#) on Fri, 02 Jun 2006 17:55:23 GMT

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

---

Oh... und sie kann sogar sprechen, die Post!

---

---

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

Posted by [MarcWen](#) on Sat, 03 Jun 2006 17:05:39 GMT

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

---

strike schrieb am Fre, 02 Juni 2006 10:34 Hast Du schon mal was von Normwerten gehört? Warum soll ich es den anderen auch leicht machen, was?

Du warst also nüchtern zur Blutabnahme?

Hast Du tatsächlich die 12 Std. Nahrungskarenz eingehalten?

Ich meine, ich habe nichts davon, du kannst also ruhig ehrlich sein.

Im übrigen gehört dazu auch die flüssige Nahrung, d. h. 12 Std. zuvor nur Wasser trinken und auch nicht rauchen.

Ist das im Tagesplan alles, was Du zu Dir nimmst? Falls ja, und so treibst Du Sport?

Fragen über Fragen...

Dafür hört sich das hier ja richtig neckisch an:

dass ich an den typisch weiblichen Problemzonen zulege... Bauch, Hüften und Oberschenkel?

Aber ich will Dich ja nicht ärgern. Also, Du hast schon mal Anzeichen für eine UF (das heißt Unterfunktion). Beck hatte - glaube ich - nach der Fin-Einnahme über eine UF geklagt.

Was Du da mit Fe abgekürzt hast, steht das so da oder steht da Ferritin? Kann auch wichtig sein, also schau mal bitte nach.

Zurück zu den Triglyzeriden:

Die können zu hoch sein, wenn die Venen zu lange gestaut werden. Wie sieht es damit aus?

Ansonsten könntest Du hier suchen, wenn es Dir keine Ruhe läßt:

Zitat:Weiterführende Diagnostik bei Veränderungen der Basisparameter

Triglyceride weiterführende Parameter:

Zu niedrig: ohne Bedeutung

Erhöht > Ursache:

Diabetes mellitus

Untersuchen: Blutzucker, ggf. Glukosebelastung, HBA1 c

Hyperlipoproteinämie

Untersuchen: HDL- und LDL-Cholesterin, Apolipoprotein A1/B, Lipoprotein (a),

Lipidelektrophorese

LG strike

Ja ich habe bei den Normwerten geschaut... Triglyzeriden sollte bei max. 180 sein. Ist zwar nicht viel darüber, aber die Frage ist, warum überhaupt über der oberen Grenze... ein Wert in der Mitte von ca. 100 wäre viel beruhigender.

Ja ich hab 12 Stunden vorher nix gegessen... nix getrunken und strikter Nichtraucher bin ich auch... geh eh jeden Morgen nüchtern aus dem Haus, somit ist das kein Problem... Blutabnahme war gegen 8:30 Uhr, der erste Weg am morgen.

Fe sollte Eisen sein, so wie ich das verstanden habe und in Chemie gut aufgepaßt habe.

---

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

Posted by [MarcWen](#) on Sat, 03 Jun 2006 17:08:13 GMT

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

Ja ich werde mal versuchen, weniger Brot zu essen und wenn, nur noch dunkles Brot.

Mein Urologe meinte auch, dass zu viel Brot schlecht für die Fettverbrennung ist. Ich werde es versuchen.

---

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

Posted by [strike](#) on Tue, 06 Jun 2006 06:44:23 GMT

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

---

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

Posted by [MarcWen](#) on Tue, 06 Jun 2006 07:10:09 GMT

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

strike schrieb am Die, 06 Juni 2006 08:44

.....so dramatisch ist das nicht mit den Triglyzeriden, das kann auch mal ein Ausrutscher sein. Das Gesamtcholesterin ist doch ok und die Transaminasen (Leberwerte) auch.

Ich hatte mir schon gedacht, dass Fe Eisen ist, denn Ferritin wird im Laborbefund mit Fer abgekürzt. Aber es hätte ja sein können, dass Du Dich verschrieben hast beim Übertragen.

Schade, dass man das Ferritin (natürlich mit dem Transferrin dazu) nicht bestimmt hat, dann wüsste man jetzt mehr. Ich kann Dir nur raten, dass Du bei der nächsten Blutabnahme mal einen Eisenstatus machen lässt, Deine entsprechenden Werte liegen recht niedrig. Also:

Ferritin  
Eisen  
Transferrin  
Rotes Blutbild (Erys, Hämoglobin, Hämatokrit, MCV, MCH, MCHC..)

Das wäre wirklich angesagt, denn irgendwie ist mir die Größe Deiner Erys - im Zusammenhang betrachtet - nicht ganz koscher.

Aber nicht dass Du jetzt vom Stuhl fällst, das hat nicht unbedingt was zu bedeuten, es könnte nur sein, dass dann im Anschluß an den Eisenstatus noch was abzuklären wäre.

An Deiner Stelle würde ich die SD richtig abklären, denn Dein TSH geht verdächtig in Richtung UF (könnte auch eine Erklärung für das Gewicht sein, das Dich stört) und schließlich nimmst Du Fin.

Nach Fin hatten hier schon einige - namentlich erinnere ich mich nur an Beck – eine UF. Wobei man dummerweise nie wusste, ob sie die unabhängig vom Fin bereits vorher hatten, weil keiner von den Fin-Anwendern dem Rat von B. gefolgt ist, vor Fin-Beginn die SD untersuchen zu lassen.

Man hat das ja nie für voll genommen u. gedacht, daß die Hashifrauen spinnen. Und nun sieht man mal, wohin Ignoranz führen kann.

Und zum Schluß:

Da Du auch so einiges an Mikronährstoffen (NEM) zu Dir nimmst, noch mal die Hinweise dazu. Ich weiß nicht, ob Du sie schon mitbekommen hast.

Man will ja sein Geld nicht aus dem Fenster werfen u. will schließlich eine Wirkung erzählen. Vielleicht kannst Du ja das eine oder andere davon gebrauchen.

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/26865/a242e68c251474b098521ba9ee33b7ef/#msg\\_26865](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/26865/a242e68c251474b098521ba9ee33b7ef/#msg_26865)

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/26867/2757/0///a242e68c251474b098521ba9ee33b7ef/#msg\\_26867](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/26867/2757/0///a242e68c251474b098521ba9ee33b7ef/#msg_26867)

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/26872/2757/0///a242e68c251474b098521ba9ee33b7ef/#msg\\_26872](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/26872/2757/0///a242e68c251474b098521ba9ee33b7ef/#msg_26872)

Dieser letzte thread ist mit Anhang zu Zink (was verursacht Komplexbildung ....)

LG strike



Hi Strike,

echt lieb, dass Du dir immer so viel Zeit zum antworten nimmst.

Sicher, Triglyzeriden ist nicht dramatisch über der Grenze, aber es hat eben voll reingepaßt... man ist eh was depri wegen den Gewichtsproblemen und dann haut sowas gleich doppelt rein und alles fällt zusammen wie ein Kartenhaus.

SD laß ich noch mal genauer abklären. Habe schon eine Überweisung für den Radiologen.

Oder welche Untersuchung hattest Du gedacht? Irgendwelche Blutwerte testen?

Das mit dem Eisenstand werde ich noch mal mit meinem Hausarzt besprechen, wenn mein SD vom Radiologen zurück ist. Notfalls muß ich mir noch mal Blutabnehmen lassen.

Was genau meinst Du mit "Erys - im Zusammenhang betrachtet - nicht ganz kosher"?

Können denn die Probleme mit dem Eisen auch mit meinen Nems zusammenhängen. Nehme ja jeden Tag Zink und Magnesium extra. Kupfer und Eisen ist glaub in den Multivitamin Tabletten, die ich auch täglich nehme.

---

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

Posted by [strike](#) on Tue, 06 Jun 2006 08:22:15 GMT

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

---