

INZELNE PARAMETERNORMWERTE

Veränderungen verschiedener Parameter durch Ausdauertraining und Ernährung.

Blutzucker

Blutzuckerkonzentration d.h. der Bereich der Normoglykämie, liegt zw. 60-100 mg pro 100 ml Blut
Anstieg des Blutzuckers auf Werte von > 140 mg% (Hyperglykämie) oder < 40 -50 mg% (Hypoglykämie)

Gesamtcholesterin

220 mg/100 ml > 300 mg/100 ml (Interventionswerte) 250 - 300 Grenzwerte
HDL 55 - 65 mg/100 ml (männlich - weiblich) < 35 (männlich) < 45 (weiblich)
Risikoindikator LDL 150 mg/100 ml > 180 mg/100 ml
Triglyceride 100 mg/100 ml > 200 mg/100 ml (Interventionswerte) 150 - 200 Grenzwerte
Homocystein 5 - 15 μ mol/l

Gamma

GT Männer: bis 28U/l, Frauen bis 18U/l - Unit (U) - Internationale Einheit für Enzymwerte.

Harnsäure

3-7 mg% (männlich) bzw. 2,5-6 mg% (weiblich) $> 7,1$ mg% (männlich) bzw. $> 6,1$ mg% (weiblich)

Cortisol

8Uhr: 140-690 nmol/l 16Uhr: 80-330 nmol/l

Blutdruck

Systolisch = 120mm Hg und diastolisch = 80mm Hg

Systolisch über 140mm Hg und diastolisch über 90mm Hg.
Erhöhte Werte bei Älteren Leute müssen nicht auf eine Krankheit hin weisen.
(Sys.: 100+Lebensjahre)

Puls

60-80 Schläge/min

ERHÖHTE WERTEKOMMENTAR

BLUTZUCKER:

Der wichtigste unter den drei genannten Einfachzuckern für den menschlichen Organismus ist die Glukose. Die meisten mit der Nahrung aufgenommenen komplexen Kohlenhydrate werden zu Glukose abgebaut. Auch Fruktose und Galaktose werden in der Leber überwiegend zu Glukose umgewandelt. Der Transport von Einfachzuckern im Blut erfolgt in Form von Glukose. Wenn vom "Blutzucker" die Rede ist, so ist damit Glukose gemeint. Das Schicksal der Blutglukose: Nach der Resorption kann die Glukose direkt in verschiedenen Geweben zur Energiebereitstellung verwendet werden, speziell im Nervensystem. Nicht direkt benötigte Glukose wird in Form von Leber- und/oder Muskelglykogen abgespeichert.