

Resultaten



Triglyceriden



Apo B



HDL-Cholesterol



LDL-Cholesterol



hs-CRP



Cholesterol



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme  
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

## Triglyceriden

Triglyceriden zijn vetachtige stoffen die in je bloed circuleren en dienen als energiebron voor je lichaam. Ze ontstaan voornamelijk uit de vetten en koolhydraten die je eet. Wanneer je meer calorieën binnenkrijgt dan je verbrandt, worden deze omgezet in triglyceriden en opgeslagen in vetweefsel. Een te hoog triglyceridengehalte kan leiden tot een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, alveesklierproblemen en insulineresistentie. In dit rapport lees je wat jouw persoonlijke resultaat betekent, en krijg je praktische leefstijl- en voedingsadviezen om jouw triglyceriden op een gezond niveau te houden of te verbeteren.



Resultaten

Triglyceriden ●

Apo B ●

HDL-Cholesterol ●

LDL-Cholesterol ●

hs-CRP ●

Cholesterol ●

Informatie



Vragen over je uitslag?  
Chat met onze slimme  
AI-Health Coach

← Terug naar Resultaten

## Apo B

ApoB is een eiwit op het oppervlak van LDL en VLDL, de deeltjes die cholesterol door je bloed vervoeren. Het vertelt je precies hoeveel atherogene deeltjes er rondzweven, wat nóg beter voorspelt hoe groot je risico op hart en vaatziekten is dan het klassieke LDL. Een hogere ApoB betekent meestal meer plaquevorming in de vaten, een lagere waarde betekent minder "verkeer" in je bloedvaten.



Het resultaat van uw onderzoek is 0.87 g/l.

Resultaten

Triglyceriden ●

Apo B ●

HDL-Cholesterol ●

LDL-Cholesterol ●

hs-CRP ●

Cholesterol ●

Informatie



Vragen over je uitslag?  
Chat met onze slimme  
AI-Health Coach

Start in gesprek

← Terug naar Resultaten

## HDL-Cholesterol

HDL-cholesterol wordt vaak het "goede" cholesterol genoemd en speelt een belangrijke beschermende rol voor hart en bloedvaten. Het helpt overtollig cholesterol uit de bloedvaten te verwijderen en terug te brengen naar de lever voor afvoer. Een te lage HDL-waarde vermindert deze beschermende werking en kan het cardiovasculaire risico verhogen, vooral wanneer dit samengaat met ontsteking, insulineresistentie of een ongunstige leefstijl. In dit rapport lees je wat jouw HDL-uitslag betekent en krijg je gerichte leefstijl-, voedings- en supplementadviezen om je HDL-waarde te verbeteren.



Resultaten

Triglyceriden ●

Apo B ●

HDL-Cholesterol ●

LDL-Cholesterol ●

hs-CRP ●

Cholesterol ●

Informatie



Vragen over je uitslag?  
Chat met onze slimme  
AI-Health Coach

← Terug naar Resultaten

## LDL-Cholesterol

LDL-cholesterol wordt vaak het "slechte" cholesterol genoemd, omdat het cholesterol van de lever naar de weefsels transporteert. In de juiste hoeveelheid is LDL essentieel voor cel opbouw en hormoonproductie, maar bij verhoogde waarden kan LDL bijdragen aan vaatwandbeschadiging, vooral wanneer het oxideert. Een te hoge LDL-waarde vergroot het cardiovasculaire risico met name in combinatie met ontsteking, insulineresistentie en een ongunstige leefstijl. In dit rapport lees je wat jouw LDL-uitslag betekent en krijg je leefstijl-, voedings- en supplementadviezen om je waarde te optimaliseren.



Resultaten

Triglyceriden ●

Apo B ●

HDL-Cholesterol ●

LDL-Cholesterol ●

hs-CRP ●

Cholesterol ●

Informatie



Vragen over je uitslag?  
Chat met onze slimme  
AI-Health Coach

Start in gesprek

← Terug naar Resultaten

## hs-CRP

hs CRP, oftewel high sensitivity C-reactive protein, is een marker die aangeeft hoeveel ontstekingsactiviteit er in jouw lichaam aanwezig is. Deze ontstekingen hoeven niet acuut of zichtbaar te zijn, maar geven wel een indruk van hoe hard jouw immuunsysteem aan het werk is. Een verhoogde hs CRP-waarde komt vaak voor bij stress, infecties, overgewicht, weinig beweging of een verstoring van het immuunsysteem. Symptomen van een verhoogde ontstekingsactiviteit zijn onder andere vermoeidheid, spier- en gewrichtspijn, slechte herstelcapaciteit en soms stemmingsklachten. In dit rapport krijg je praktische leefstijladviezen die je helpen deze waarde te verlagen en je algehele gezondheid te verbeteren.



## Tips om totaal cholesterol te verlagen



### Voeding

- Kies voor **onverzadigde vetten** zoals olijfolie, noten en avocado, deze verbeteren de lipidenbalans.
- Beperk verzadigde vetten uit bewerkt vlees, snacks en fastfood.
- Eet voldoende **oplosbare vezels** uit haver, peulvruchten en groenten, deze binden cholesterol in de darm.
- Verminder suiker en geraffineerde koolhydraten, deze verhogen cholesterol via insulineresistentie.
- Voeg regelmatig vette vis toe voor omega-3 vetzuren.
- Focus vooral op het vermijden van industriële verzadigde vetten en transvetten in bewerkte producten zoals koek, gebak en frituur. Natuurlijke bronnen van verzadigd vet, zoals een ei of een beetje roomboter, passen in een gezond voedingspatroon, mits ze met mate en in combinatie met onbewerkte producten worden geconsumeerd.

