

Resultaten



Ferritine



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

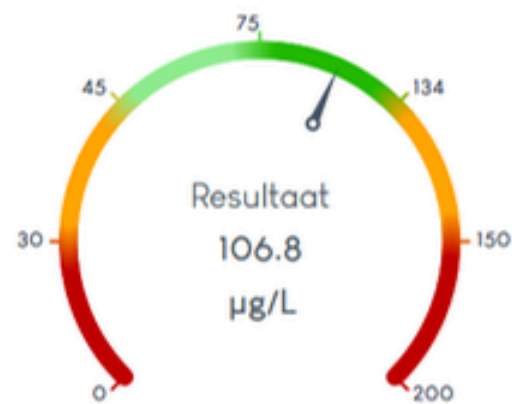
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Ferritine

Ferritine is een eiwit dat ijzer opslaat in je lichaam en een belangrijke graadmeter is voor je ijzervoorraad. Het vertelt ons of je genoeg ijzer hebt om rode bloedcellen te vormen en energie te produceren. Een tekort aan ferritine kan leiden tot vermoeidheid, haaruitval, duizeligheid of een bleke huid, terwijl een te hoge waarde kan wijzen op ijzerstapeling of ontsteking. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je persoonlijk leefstijladvies om je ferritinewaarde te verbeteren of stabiel te houden.



Het resultaat van uw onderzoek is 106.8 µg/L

Start je gesprek



Het resultaat van uw onderzoek is 106.8 µg/L.

Je ferritiewaarde ligt tussen 75 en 134 µg/L en daarmee in het optimale bereik binnen het officiële referentiebereik van 30–150 µg/L voor vrouwen. De ijzervoorraden zijn goed gevuld en bieden voldoende reserves voor een stabiele aanmaak van rode bloedcellen, een efficiënte zuurstofvoorziening en een goede lichamelijke en mentale prestatie.

Er zijn geen gerichte maatregelen nodig. Een evenwichtige voeding en een stabiele leefstijl helpen om deze situatie op de lange termijn te behouden. Een controlemeting in het kader van reguliere monitoring of bij veranderde belasting is voldoende. Verdere informatie vind je later in het rapport.

 In dit rapport lees je:

1. Tips om je ferritine te verhogen of verlagen
2. Top 10 voedingsmiddelen rijk aan ijzer
3. Meest voorkomende symptomen bij tekort of overschot
4. Leer meer over ferritine
5. Gerelateerde laboratoriumtesten
6. Uitgebreid supplementenadvies
7. Wanneer een meting doen

Tips om je ferritine te verhogen of verlagen

Voeding

- Eet meer heemijzer rijke producten zoals rood vlees, kip en vis – dit ijzer wordt het best opgenomen.
 - Combineer plantaardig ijzer (uit peulvruchten, spinazie, quinoa) altijd met vitamine C (zoals sinaasappel, kiwi of paprika) om de opname te verbeteren.
 - Vermijd thee, koffie en melk direct bij de maaltijd – ze remmen de opname van ijzer.
 - Voeg vaker volkoren granen en bladgroenten toe aan je dieet voor extra non-heemijzer.
 - Gebruik gietijzeren pannen; kleine hoeveelheden ijzer lossen in het eten en verhogen je inname.
 - Gebruik volkoren granen, noten en zaden, maar week ze voor gebruik om fyfaten te verminderen (die ijzer binden).
- 