

Resultaten



Foliumzuur



Informatie



Vragen over je uitslag?

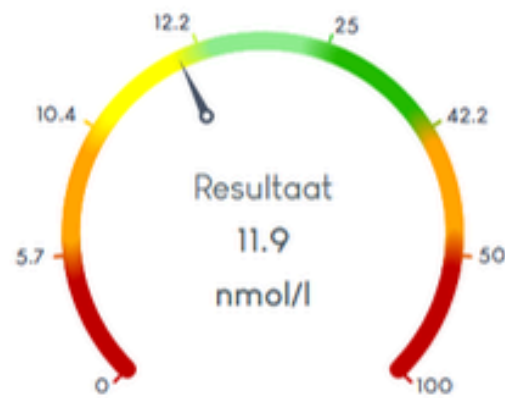
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Foliumzuur

Foliumzuur, ook wel vitamine B9 genoemd, is onmisbaar voor de aanmaak van DNA, RNA en rode bloedcellen. Het ondersteunt je energieniveau, concentratie en stemming, en speelt een cruciale rol in de groei en herstel van cellen. Een tekort kan leiden tot vermoeidheid, bloedarmoede of een sombere stemming. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je persoonlijk leefstijladvies om je foliumzuurwaarden te verbeteren.



Stuur ons een bericht...



In dit rapport lees je:

1. Tips om je foliumzuurwaarde te verhogen
2. Top 10 voedingsmiddelen rijk aan foliumzuur
3. De meest voorkomende symptomen bij een tekort of overschot
4. Leer meer over foliumzuur en je gezondheid
5. Gerelateerde laboratoriumtesten
6. Uitgebreid supplementenadvies
7. Wanneer is het verstandig om een meting te doen

Onze tips om je foliumzuur te verhogen



Voeding

- Eet dagelijks donkergroene bladgroenten (spinazie, boerenkool, snijbiet); rijk aan natuurlijke

Leefstijl

- Zorg voor voldoende slaap (7-9 uur) – herstelprocessen verbeteren de opname en omzetting van B-vitamines.
- Beperk stress; langdurige stress verlaagt de opname-efficiëntie van B-vitamines.
- Combineer een gezond voedingspatroon met regelmatige beweging om je algehele stofwisseling te ondersteunen.



Supplementen

- Overweeg een foliumzuursupplement van 400 µg per dag bij lage waarden of tijdens zwangerschap.
- Kies voor de actieve vorm 5-MTHF (5-methyltetrahydrofolaat); deze wordt beter opgenomen dan synthetisch foliumzuur.
- Gebruik B-complex supplementen om de balans met andere B-vitamines te behouden.
- Vermijd hoge doseringen zonder begeleiding; overdosering kan B12-tekort maskeren.

