

Resultaten



HbA1c



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

Resultaat samenvatting

HbA1c

HbA1c geeft inzicht in je gemiddelde bloedsuiker over de afgelopen 2-3 maanden. Het laat zien hoeveel glucose zich heeft gehecht aan je rode bloedcellen. Een verhoogde HbA1c-waarde kan wijzen op schommelingen in de bloedsuiker, insulineresistentie of een verhoogd risico op diabetes type 2. In dit rapport lees je wat jouw HbA1c-uitslag betekent en krijg je leefstijl- en voedingsadvies om je bloedsuiker beter in balans te brengen.

[Lees meer](#)



Resultaten



HbA1c



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

HbA1c

HbA1c geeft inzicht in je gemiddelde bloedsuiker over de afgelopen 2-3 maanden. Het laat zien hoeveel glucose zich heeft gehecht aan je rode bloedcellen. Een verhoogde HbA1c-waarde kan wijzen op schommelingen in de bloedsuiker, insulineresistentie of een verhoogd risico op diabetes type 2. In dit rapport lees je wat jouw HbA1c-uitslag betekent en krijg je leefstijl- en voedingsadvies om je bloedsuiker beter in balans te brengen.



Het resultaat van uw onderzoek is 6.1 %.

HbA1c – Resultaat- en aanbevelingsteksten (volwassenen)

Algemeen uitgangspunt voor alle zones: De HbA1c-waarde is geen bewijs, maar een oriëntatie- en signaalwaarde. Op basis van deze waarde alleen kan geen diagnose worden gesteld.

Aanvullende uitleg voor mensen met bekende diabetes mellitus (type 2)

Algemeen: Als bij jou al diabetes mellitus (type 2) bekend is, wordt de HbA1c-waarde vooral gebruikt voor het volgen van het verloop en de behandeling.

Betekenis: De waarde laat zien hoe goed of minder goed de bloedsuiker in de afgelopen twee tot drie maanden gereguleerd was. Dit is geen bewijs voor een goede of slechte behandeling, maar een oriëntatiewaarde.

Belangrijk: Streefwaarden kunnen per persoon verschillen, afhankelijk van leeftijd, bijkomende aandoeningen en behandeling. De interpretatie hoort altijd samen met een arts te gebeuren.

Verdieping van je resultaat

Een HbA1c in het oranje bereik wijst vaak op structureel iets te hoge bloedsuikerwaarden, ook als nuchtere glucose soms nog normaal lijkt. Dit kan ontstaan door voeding met veel snelle koolhydraten, weinig beweging, stress, slechte slaap of verminderde insulinegevoeligheid. Het voordeel van HbA1c is dat deze waarde goed reageert op leefstijlveranderingen. Door je dagelijkse gewoontes aan te passen, is deze waarde vaak binnen enkele maanden aantoonbaar te verbeteren.

In dit rapport lees je

- Tips om je HbA1c te verlagen

In dit rapport lees je

- Tips om je HbA1c te verlagen
- Voedingsmiddelen die bijdragen aan stabiele bloedsuikers
- De meest voorkomende symptomen bij verhoogde HbA1c
- Uitgebreide achtergrondinformatie over HbA1c
- Gerelateerde laboratoriumtesten
- Uitgebreid supplementenadvies
- Wanneer een meting verstandig is

Tips om HbA1c te verlagen



Voeding

- Beperk snelle koolhydraten zoals suiker, wit brood en frisdrank
- Kies voor volkoren producten en vezelrijke voeding



NL

Menu

Resultaten



HbA1c

wordt aanbevolen.



Health coach
HEALTH COACH

Health Coach



11:42

mijn HbA1c valt in het oranje bereik wat kan ik nu het beste doen

11:52

Dankjewel voor je vraag!
Een HbA1c in het oranje bereik betekent meestal dat je bloedsuikerwaarden verhoogd zijn, maar nog niet extreem hoog. Dit wordt vaak "pre-diabetes" genoemd of

Stuur ons een bericht...



HbA1c – Resultaat- en
aanbevelingsteksten (volwassenen)