

Resultaten



hs-CRP

Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je 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.





Het resultaat van uw onderzoek is 1.643 mg/L.

Je CRP-waarde ligt in het oranje bereik en bevindt zich duidelijk boven het optimale niveau, maar nog onder de officiële referentiewaarde van < 3 mg/l. Dit duidt op een aanwezige ontstekingsbelasting in het lichaam. Vaak hangt dit samen met chronische stress, viscerale vetopslag, insulineresistentie, roken, ontstekingsbevorderende voeding of sluimerende ontstekingsprocessen.

Gerichte leefstijlinterventies zijn in deze fase sterk aan te bevelen. Een ontstekingsremmend voedingspatroon, voldoende herstelmomenten, stressreductie en eventueel gewichtsoptimalisatie kunnen bijdragen aan het verlagen van de CRP-waarde. Een herhaalde meting kan zinvol zijn om het effect van deze maatregelen te volgen. Verdere uitleg vind je verderop in het rapport.

In dit rapport lees je:

1. Tips om je hs CRP te verlagen
2. Top 10 voedingsmiddelen die ontstekingen helpen verminderen
3. De meest voorkomende symptomen bij een verhoogd hs CRP
4. Achtergrondinformatie over hs CRP: wat betekent het en waardoor stijgt het?
5. Gerelateerde laboratoriumwaarden
6. Een uitgebreid supplementenadvies
7. Wanneer het verstandig is om een meting te doen

Tips om hs CRP te verlagen

Hieronder ontvang je leefstijladviezen per categorie (minstens 5 per onderdeel), inclusief uitleg waarom ze effectief zijn.



Voeding

- Eet dagelijks kleurrijke groenten en fruit. Polyfenolen en antioxidanten verminderen ontstekingsprocessen.