

Resultaten



Ijzer



Ferritine



Transferrine



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme  
AI-Health Coach

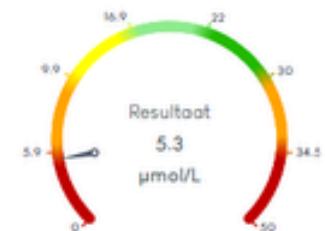
Start je gesprek

## Resultaat samenvatting

### Ijzer

Ijzer is een essentieel mineraal dat een sleutelrol speelt bij de zuurstofvoorziening in je lichaam. Het vormt een belangrijk onderdeel van hemoglobine, het eiwit in rode bloedcellen dat zuurstof transporteert van je longen naar al je organen en weefsels. Een tekort aan ijzer kan leiden tot vermoeidheid, bleke huid, duizeligheid en een verminderde weerstand, terwijl een overschot schade aan het lever en hart kan veroorzaken. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je persoonlijk leefstijladvies om jouw ijzerbalans te optimaliseren.

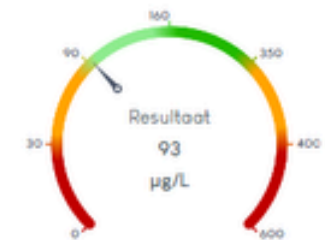
[Lees meer](#)



### 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.

[Lees meer](#)





Ijzer



Ferritine



Transferrine



Informatie



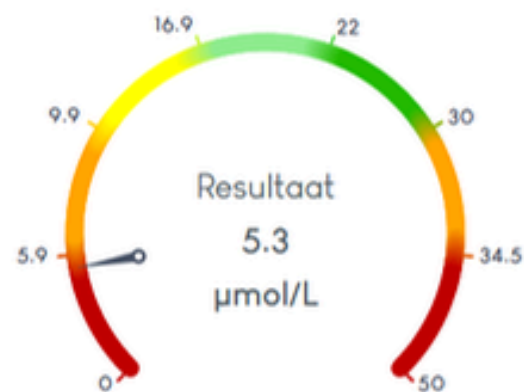
Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme  
AI-Health Coach

Start je gesprek

## Ijzer

Ijzer is een essentieel mineraal dat een sleutelrol speelt bij de zuurstofvoorziening in je lichaam. Het vormt een belangrijk onderdeel van hemoglobine, het eiwit in rode bloedcellen dat zuurstof transporteert van je longen naar al je organen en weefsels. Een tekort aan ijzer kan leiden tot vermoeidheid, bleke huid, duizeligheid en een verminderde weerstand, terwijl een overschot schade aan het lever en hart kan veroorzaken. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je persoonlijk leefstijladvies om jouw ijzerbalans te optimaliseren.



Het resultaat van uw onderzoek is 5.3 µmol/L.

Je waarde ligt in het rode gebied en daarmee duidelijk onder het officiële referentiebereik



Het resultaat van uw onderzoek is 5.3  $\mu\text{mol/L}$ .

Je waarde ligt in het rode gebied en daarmee duidelijk onder het officiële referentiebereik van 5,9 tot 34,5  $\mu\text{mol/L}$ . Dit duidt op een uitgesproken ijzertekort of een verminderde opname of benutting van ijzer in het lichaam. Een lage ijzerwaarde kan samenhangen met vermoeidheid, concentratieproblemen, minder herstelvermogen en een verhoogde gevoeligheid voor infecties. Vrouwen in de vruchtbare levensfase en mensen met een hoge fysieke belasting zijn hier vaker gevoelig voor.

Omdat je waarde in het rode gebied ligt, is het belangrijk om je ijzerstatus actief te verbeteren. Ijzerrijke voeding zoals rood vlees, peulvruchten, groene bladgroenten, noten en volkorenproducten kan helpen. De opname wordt beter in combinatie met vitamine C. Producten met cafeïne of veel calcium kunnen de opname remmen en worden daarom idealiter op andere momenten gebruikt. Bij duidelijke klachten of zeer lage waarden is medisch onderzoek aanbevolen om oorzaken zoals bloedverlies of opnameproblemen uit te sluiten.



Ijzer



Ferritine



Transferrine



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme  
AI-Health Coach

Start je gesprek

## 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 93 µg/L.

Je ferritinewaarde ligt tussen 90 en 160 µg/L en daarmee binnen het officiële referentiebereik van 30-400 µg/L voor mannen. De ijzervoorraden zijn aanwezig, maar



Ijzer



Ferritine



Transferrine



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme  
AI-Health Coach

Start je gesprek

## Transferrine

Transferrine is een belangrijk transporteiwit dat verantwoordelijk is voor het vervoer van ijzer door je bloed. Het zorgt ervoor dat ijzer op de juiste plek terechtkomt, zoals in het beenmerg voor de aanmaak van rode bloedcellen. Afwijkende transferrinewaarden kunnen wijzen op een verstoorde ijzerbalans, ontsteking of aanpassingen in voeding en leefstijl. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je praktische leefstijladviezen om je ijzertransport en energiehuishouding te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 49 %.

Je transferrine-verzadiging ligt tussen 46 en 60 % en daarmee boven het officiële laboratoriumreferentiebereik van 15-45 %. Dit betekent dat transferrine op dit moment

Stuur ons een bericht...

### In dit rapport lees je:

1. Tips om je ijzerwaarde te verhogen of verlagen
2. Top 10 voedingsmiddelen rijk aan ijzer
3. Veelvoorkomende symptomen bij een tekort of overschot
4. Meer over ijzer en je gezondheid
5. Waarden die hiermee samenhangen
6. IJzer-suppletie: vormen en dosering
7. Wanneer een meting zinvol is

### Tips om je ijzerwaarde te verhogen of verlagen

