

Resultaten

Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

Resultaat samenvatting

PSA

Een PSA-bloedtest meet de hoeveelheid Prostaat Specifiek Antigeen in je bloed, een eiwit dat door de prostaat wordt aangemaakt. PSA kan stijgen door verschillende oorzaken, zoals leeftijd, prostaatvergroting, ontsteking of in sommige gevallen prostaatkanker. Een te laag PSA komt zelden voor, maar een te hoog PSA kan duiden op irritatie of belasting van het prostaatweefsel. Mogelijke symptomen van een verhoogde PSA-waarde zijn vaker moeten plassen, een zwakkere straal, pijn in het bekkengebied of helemaal geen klachten. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je duidelijke leefstijladviezen om je prostaatgezondheid te ondersteunen.

[Lees meer](#)



In dit rapport lees je:

- Tips om je PSA-waarde te verbeteren
- Top 10 voedingsmiddelen die bijdragen aan prostaatgezondheid
- Veel voorkomende symptomen bij verhoogde PSA-waarden
- Uitgebreide achtergrondinformatie over PSA
- Waarden die nauw samenhangen met PSA
- Uitgebreid supplementenadvies
- Wanneer een meting verstandig is



Tips om PSA te verlagen



Tips om PSA te verlagen



Voeding

- Kies voor tomaten (rijk aan lycopene), dit ondersteunt prostaatweefsel
- Eet dagelijks groene groenten (boerenkool, spinazie, broccoli) ter ondersteuning van ontstekingsremming
- Voeg [omega-3-rijke voeding](#) toe zoals zalm, makreel en sardines
- Vermijd sterk bewerkt vlees omdat dit PSA-verhogend werkt
- Drink groene thee voor natuurlijke antioxidanten

