

### Resultaten



Testosteron



Vitamine D



Vitamine B12



Ijzer



Ferritine



Magnesium



### Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme  
AI-Health Coach

## Resultaat samenvatting

### Testosteron

Testosteron speelt een belangrijke rol bij energie, spierkracht, vruchtbaarheid en algemeen welzijn. Met dit resultaat zie je hoe jouw testosteronniveau zich verhoudt tot de referentiewaarden voor jouw leeftijd. Een verlaagd niveau kan leiden tot minder energie, motivatie en spierkracht, of juist meer buikvet. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent, krijg je praktische leefstijladviezen en kun je via onze AI Health Coach direct persoonlijk advies ontvangen.

[Lees meer](#)



### Vitamine D

Vitamine D is essentieel voor sterke botten, een goed werkend immuunsysteem en een stabiele stemming. Ons lichaam maakt deze vitamine zelf aan onder invloed van zonlicht, maar veel mensen hebben – zeker in de herfst en winter – een tekort. Klachten als vermoeidheid, somberheid, spierzwakte of vatbaarheid voor infecties kunnen dan ontstaan. In dit rapport ontdek je wat jouw uitslag betekent, wat het standaardreferentiebereik is en ontvang je persoonlijk leefstijladvies om je vitamine D-niveau te optimaliseren.

[Lees meer](#)



Resultaten


 Testosteron ●

 Vitamine D ●


 Vitamine B12 ●

 Ijzer ●

 Ferritine ●

 Magnesium ●

Informatie

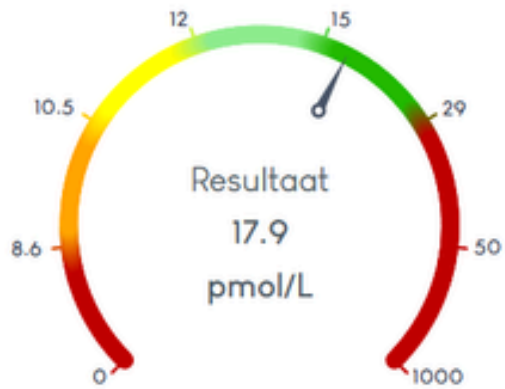
 Vragen over je uitslag?  
Chat met onze slimme  
AI-Health Coach

Start in gesprek

← Terug naar Resultaten

## Testosteron

Testosteron speelt een belangrijke rol bij energie, spierkracht, vruchtbaarheid en algemeen welzijn. Met dit resultaat zie je hoe jouw testosteronniveau zich verhoudt tot de referentiewaarden voor jouw leeftijd. Een verlaagd niveau kan leiden tot minder energie, motivatie en spierkracht, of juist meer buikvet. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent, krijg je praktische leefstijladviezen en kun je via onze AI Health Coach direct persoonlijk advies ontvangen.



Het resultaat van uw onderzoek is 17.9 pmol/L

Resultaten



Testosteron



Vitamine D



Vitamine B12



Ijzer



Ferritine



Magnesium



Informatie



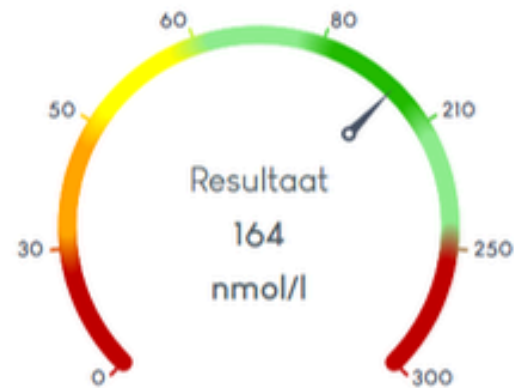
Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme  
AI-Health Coach

← Terug naar Resultaten

## Vitamine D

Vitamine D is essentieel voor sterke botten, een goed werkend immuunsysteem en een stabiele stemming. Ons lichaam maakt deze vitamine zelf aan onder invloed van zonlicht, maar veel mensen hebben – zeker in de herfst en winter – een tekort. Klachten als vermoeidheid, somberheid, spierzwakte of vatbaarheid voor infecties kunnen dan ontstaan. In dit rapport ontdek je wat jouw uitslag betekent, wat het standaardreferentiebereik is en ontvang je persoonlijk leefstijladvies om je vitamine D-niveau te optimaliseren.



Resultaten



Testosteron



Vitamine D



Vitamine B12



Ijzer



Ferritine



Magnesium



Informatie



Vragen over je uitslag?  
Chat met onze slimme  
AI-Health Coach

[Start je gesprek](#)

[← Terug naar Resultaten](#)

## Vitamine B12

Vitamine B12, ook wel cobalamine genoemd, is een essentiële vitamine die een belangrijke rol speelt in de energieproductie, aanmaak van rode bloedcellen en de werking van het zenuwstelsel. Een tekort aan vitamine B12 kan leiden tot vermoeidheid, concentratieproblemen, tintelingen in handen of voeten en een verminderde weerstand. Een overschot komt zelden voor, maar kan ontstaan bij overmatig gebruik van supplementen. In dit rapport lees je wat jouw persoonlijke B12-uitslag betekent, hoe deze zich verhoudt tot de referentiewaarden en welke leefstijltips kunnen helpen om jouw waarde te optimaliseren.



Resultaten



Testosteron



Vitamine D



Vitamine B12



Ijzer



Ferritine



Magnesium



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme  
AI-Health Coach

[← Terug naar Resultaten](#)

## 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.



## Slaap

- Slaap 7 tot 9 uur per nacht – tijdens je slaap maakt je lichaam het meeste testosteron aan.
- Houd een vast slaapritme aan; dat helpt je hormoonstelsel stabiel te blijven.
- Vermijd schermen en fel licht vlak voor het slapengaan.
- Zorg voor een donkere, koele slaapkamer (rond 18 °C is ideaal).
- Beperk cafeïne en alcohol in de avond om beter te slapen.



## Supplementen

*(Gebruik niet overmatig veel supplementen zonder overleg met een specialist)*

- Vitamine D ondersteunt je natuurlijke aanmaak van testosteron.
- Zink helpt bij de productie van testosteron en het behoud van een gezonde hormoonbalans.
- Magnesium draagt bij aan ontspanning en een stabiel energieniveau.
- Omega-3 vetzuren ondersteunen een gezonde hormoonhuishouding.
- Ashwagandha kan helpen om stress te verlagen en de testosteronproductie te ondersteunen.



### De meest voorkomende symptomen bij een testosteron tekort

- **Verminderd libido (seksuele interesse):** Testosteron stimuleert het seksueel verlangen; een lagere waarde zorgt vaak voor minder zin in seks.
- **Erectieproblemen of minder spontane erecties:** Een tekort beïnvloedt de signaaloverdracht en doorbloeding die nodig zijn voor een erectie.
- **Vermoeidheid en minder energie:** Testosteron ondersteunt spierkracht, energiestofwisseling en algemeen welzijn; lage waarden leiden tot energieverlies.
- **Afname van spiermassa en toename van buikvet:** Een lagere testosteronspiegel vermindert spieropbouw en vetverbranding, waardoor vet toeneemt.
- **Verminderde kracht of trager spierherstel:** Minder testosteron betekent dat spieren zich minder goed herstellen na inspanning.
- **Stemmingswisselingen of neerslachtigheid:** Testosteron beïnvloedt de hersenstofwisseling en serotonine; lage waarden kunnen leiden tot prikkelbaarheid of depressieve gevoelens.
- **Slechte of onrustige slaap:** Lage testosteronwaarden kunnen het slaapritme en de slaapkwaliteit verstoren, terwijl slecht slapen de aanmaak verder remt.
- **Algemeen gevoel van verminderde vitaliteit:** Omdat testosteron veel lichaamsfuncties regelt, kan een tekort zich uiten als een gevoel van "niet fit zijn".
- **Verminderde botdichtheid of brozere botten:** Testosteron stimuleert botvorming; een tekort kan leiden tot osteopenie of osteoporose.
- **Vermindering van lichaamshaar of dunner haar:** Testosteron en andere androgenen beïnvloeden haargroei; lage niveaus kunnen haaruitval veroorzaken.



### Voor vrouwen: Wat kun je doen bij een te hoog testosteron?

- **Laat hormonale balans onderzoeken:** Een te hoog testosteron kan samenhangen met [PCOS](#) (polycysteus-ovariumsyndroom) of andere hormonale verstoringen.
- **Beperk snelle suikers en bewerkte koolhydraten:** Dit helpt je insuline stabiel te houden, wat bijdraagt aan een evenwichtige hormoonproductie.
- **Beweeg regelmatig, maar met mate:** Matige krachttraining en cardio helpen om hormonen te reguleren, zonder overbelasting.
- **Zorg voor rust en stressreductie:** Stress verhoogt cortisol, wat indirect invloed heeft op de aanmaak van geslachtshormonen.
- **Overweeg medisch advies:** Soms is behandeling met leefstijl, [supplementen](#) of medicatie (zoals bij PCOS) nodig om de balans te herstellen.

