

Resultaten



TSH



Vitamine D



Vitamine B12



Vitamine B6



Ijzer



Triglyceriden



Foliumzuur



ALAT



HDL-Cholesterol

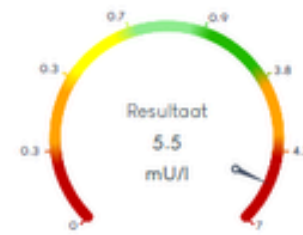


Resultaat samenvatting

TSH

Het hormoon TSH (Thyroid Stimulating Hormone) wordt aangemaakt door de hypofyse en stuurt de schildklier aan om de hormonen T3 (trijoodthyronine) en T4 (thyroxine) te produceren. Deze hormonen zijn essentieel voor je stofwisseling, energieniveau, gewicht, stemming en lichaamstemperatuur. Een verhoogde TSH-waarde kan wijzen op een trage schildklierwerking (hypothyreoïdie), terwijl een lage TSH-waarde vaak voorkomt bij een te snel werkende schildklier (hyperthyreoïdie). In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent, krijg je persoonlijke leefstijladviezen en praktische tips om je hormonale balans te ondersteunen.

[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](#)



 TSH ●


 Vitamine D ●

 Vitamine B12 ●

 Vitamine B6 ●

 Ijzer ●

 Triglyceriden ●

 Foliumzuur ●

 ALAT ●

 HDL-Cholesterol ●

 LDL-Cholesterol ●

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 %.

Je HbA1c-waarde ligt in het oranje bereik. Dit bereik wordt door laboratoria gezien als een aanwijzing voor een verhoogd risico op het ontwikkelen van diabetes mellitus (type 2) en wordt vaak aangeduid als prediabetes. De waarde laat zien dat de gemiddelde

 TSH ●

 Vitamine D ●

 Vitamine B12 ●

 Vitamine B6 ●

 Ijzer ●

 Triglyceriden ●

 Foliumzuur ●

 ALAT ●

 HDL-Cholesterol ●

 LDL-Cholesterol ●

HDL-Cholesterol

HDL-cholesterol wordt vaak het "goede" cholesterol genoemd en speelt een belangrijke beschermende rol voor hart en bloedvaten. Het helpt overtollig cholesterol uit de bloedvaten te verwijderen en terug te brengen naar de lever voor afvoer. Een te lage HDL-waarde vermindert deze beschermende werking en kan het cardiovasculaire risico verhogen, vooral wanneer dit samengaat met ontsteking, insulineresistentie of een ongunstige leefstijl. In dit rapport lees je wat jouw HDL-uitslag betekent en krijg je gerichte leefstijl-, voedings- en supplementadviezen om je HDL-waarde te verbeteren.



Het resultaat van uw onderzoek is 0.99 nmol/L.

Je HDL-cholesterol ligt in het rode bereik en is voor een vrouw duidelijk te laag. HDL-

TSH ●

Vitamine D ●

Vitamine B12 ●

Vitamine B6 ●

Ijzer ●

Triglyceriden ●

Foliumzuur ●

ALAT ●

HDL-Cholesterol ●

LDL-Cholesterol ●

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 2.9 mg/l

Resultaten

TSH ●

Vitamine D ●

Vitamine B12 ●

Vitamine B6 ●

Ijzer ●

Triglyceriden ●

Foliumzuur ●

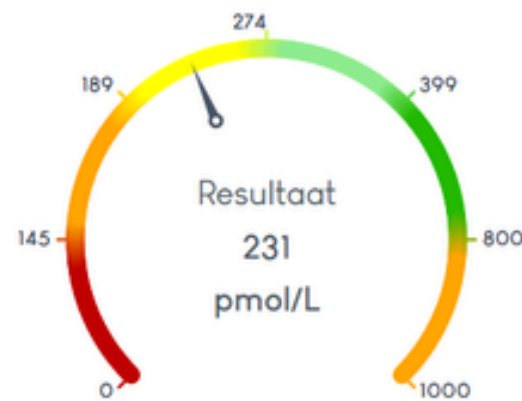
ALAT ●

HDL-Cholesterol ●

← 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

TSH ●

Vitamine D ●

Vitamine B12 ●

Vitamine B6 ●

Ijzer ●

Triglyceriden ●

Foliumzuur ●

ALAT ●

HDL-Cholesterol ●

← 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.



😓 Stress & mentale gezondheid

- Dagelijks 10 minuten ademhalingsoefeningen. Cortisol daalt, ontstekingen nemen af.
- Mediteer of doe mindfulness. Vermindert immunologische stressreacties.
- Beperk overbelasting. Chronische stress verhoogt CRP aanzienlijk.
- Zorg voor sociale verbinding. Sociale steun verlaagt ontstekingsmarkers.
- Neem geregeld pauzes. Mentaal herstel verlaagt stress gerelateerde ontsteking.



😴 Slaap

- Slaap 7–9 uur per nacht. Slaapttekort verhoogt CRP binnen enkele dagen.
- Verbeter slaaphygiëne. Donkere, koele slaapkamer bevordert herstelhormonen.
- Vermijd schermen voor het slapengaan. Blauw licht remt melatonine en verhoogt stress.
- Vaste slaaptijden. Ritme stabiliseert immuunsysteem.
- Beperk alcohol in de avond. Alcohol belemmert herstellende slaap en verhoogt ontsteking.

