

Resultaten



Vitamine D



Vitamine B12



Ijzer



Ferritine



Informatie



Vragen over je uitslag?

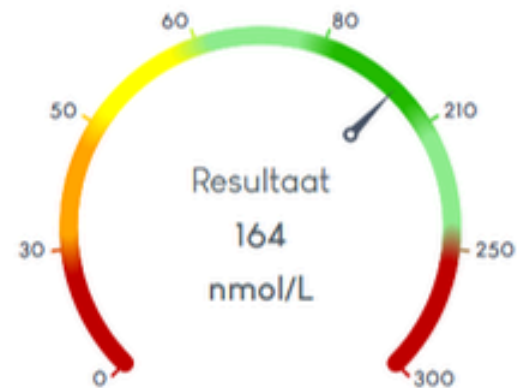
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

[← 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



Vitamine D



Vitamine B12



Ijzer



Ferritine



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



Vitamine D



Vitamine B12



ijzer



Ferritine



Informatie



Vragen over je uitslag?

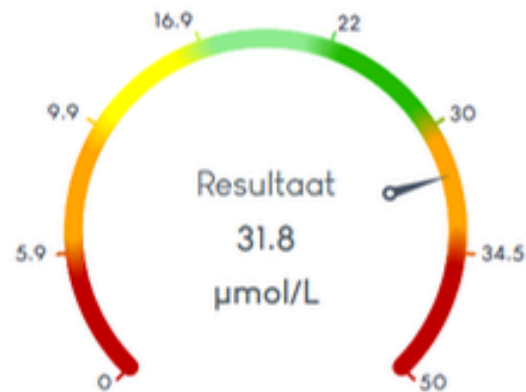
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek


← 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.



Resultaten

 Vitamine D ●

 Vitamine B12 ●

 Ijzer ●

 Ferritine ●

Informatie



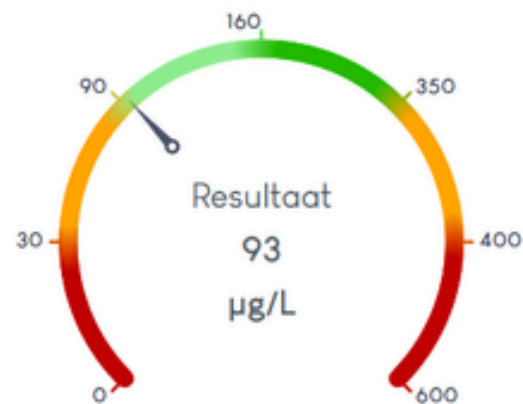
Vragen over je uitslag?
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

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.



 **Health coach**
HEALTH COACH

De referentiewaarden voor ferritine bij verschillende leeftijden:

- **Ferritine (mannen):** 30 – 400 µg/L
- **Ferritine (vrouwen):** 15 – 150 µg/L

Zit je waarde binnen deze grenzen, dan is je ferritine normaal. Lager betekent een tekort aan ijzeropslag, hoger kan wijzen op een ijzerstapeling of ontsteking.

Wil je weten wat jouw ferritine-uitslag betekent, of heb je een specifieke waarde die je wilt bespreken? 🗨️

← Health Coach

13:34

Stuur ons een bericht...

 **In dit rapport lees je:**

1. Tips om je ferritine te verhogen of verlagen
2. Top 10 voedingsmiddelen rijk aan ijzer
3. Meest voorkomende symptomen bij tekort of overschot
4. Leer meer over ferritine
5. Gerelateerde laboratoriumtesten
6. Uitgebreid supplementenadvies
7. Wanneer een meting doen

Tips om je ferritine te verhogen of verlagen

Voeding

- Eet meer heemijzer rijke producten zoals rood vlees, kip en vis – dit ijzer wordt het best opgenomen.
- Combineer plantaardig ijzer (uit peulvruchten, spinazie, quinoa) altijd met vitamine C (zoals sinaasappel, kiwi of paprika) om de opname te verbeteren.
- Vermijd thee, koffie en melk direct bij de maaltijd – ze remmen de opname van ijzer.
- Voeg vaker volkoren granen en bladgroenten toe aan je dieet voor extra non-heemijzer.
- Gebruik gietijzeren pannen; kleine hoeveelheden ijzer lossen in het eten en verhogen je inname.
- Gebruik volkoren granen, noten en zaden, maar week ze voor gebruik om fytaten te verminderen (die ijzer binden).



Leefstijl & beweging

- Zorg voor voldoende rust; bij overmatige inspanning verbruik je sneller ijzer.
- Beperk alcoholgebruik, dit kan leverontsteking en ferritine verhoging veroorzaken.