

Resultaten

Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

Resultaat samenvatting

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.

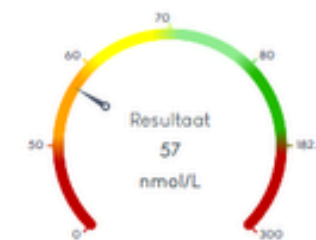
[Lees meer](#)



Vitamine B6

Vitamine B6, ook wel pyridoxine genoemd, is een belangrijke vitamine die betrokken is bij meer dan honderd processen in je lichaam. Deze vitamine ondersteunt de energieproductie, de aanmaak van neurotransmitters zoals serotonine en dopamine, en de afbraak van eiwitten en vetten. Een tekort aan vitamine B6 kan leiden tot vermoeidheid, prikkelbaarheid, een verminderde weerstand of tintelingen in handen en voeten. Een te hoge waarde komt zelden voor, maar kan juist zenuwklachten veroorzaken. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je praktische leefstijladviezen om je waarde te optimaliseren.

[Lees meer](#)



Resultaten



Vitamine B12



Vitamine B6



Foliumzuur



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 B12



Vitamine B6



Foliumzuur



Informatie



Vragen over je uitslag?

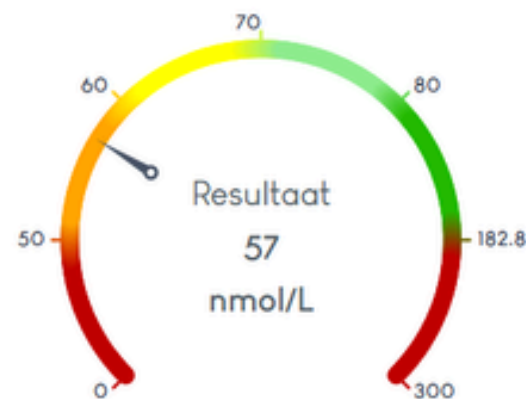
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Vitamine B6

Vitamine B6, ook wel pyridoxine genoemd, is een belangrijke vitamine die betrokken is bij meer dan honderd processen in je lichaam. Deze vitamine ondersteunt de energieproductie, de aanmaak van neurotransmitters zoals serotonine en dopamine, en de afbraak van eiwitten en vetten. Een tekort aan vitamine B6 kan leiden tot vermoeidheid, prikkelbaarheid, een verminderde weerstand of tintelingen in handen en voeten. Een te hoge waarde komt zelden voor, maar kan juist zenuwklachten veroorzaken. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je praktische leefstijladviezen om je waarde te optimaliseren.



Resultaten



Vitamine B12



Vitamine B6



Foliumzuur



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

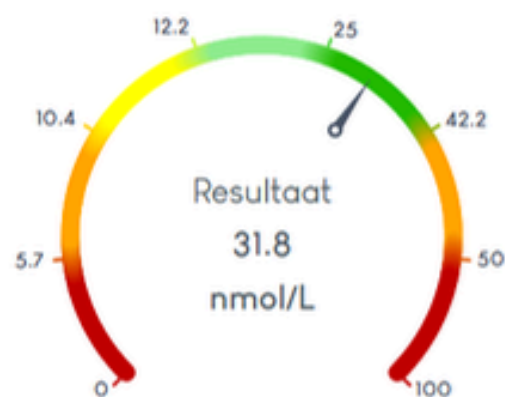
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Foliumzuur

Foliumzuur, ook wel vitamine B9 genoemd, is onmisbaar voor de aanmaak van DNA, RNA en rode bloedcellen. Het ondersteunt je energieniveau, concentratie en stemming, en speelt een cruciale rol in de groei en herstel van cellen. Een tekort kan leiden tot vermoeidheid, bloedarmoede of een sombere stemming. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je persoonlijk leefstijladvies om je foliumzuurwaarden te verbeteren.



Uw resultaat van uw onderzoek is 31.8 nmol/L

 **Health coach**
HEALTH COACH

Bedankt voor het delen van je vitamine B12-waarde! Laten we het stap voor stap bekijken:

Uitleg van je vitamine B12-waarde

- **Jouw waarde:** 231 pmol/L (vaak wordt B12 in pmol/L of ng/L gemeten; 231 pmol/L = 313 ng/L)
- **Referentiewaarden (meest gebruikt in Nederland):**
 - **Normaal:** 140 – 700 pmol/L (of 200 – 950 ng/L)
 - **Optimaal:** Veel experts adviseren > 300 pmol/L (of > 400 ng/L) voor een goede energiebalans en zenuwgezondheid

Jouw waarde van 231 pmol/L is dus "normaal", maar aan de lage kant van het

Stuur ons een bericht...



In dit rapport lees je:

1. Tips om je vitamine B12 te verhogen
2. Top 10 voedingsmiddelen rijk aan vitamine B12
3. Veelvoorkomende symptomen bij een tekort of overschot
4. Meer over vitamine B12 en je gezondheid
5. Waarden die hiermee samenhangen
6. Vitamine B12-suppletie: vormen en dosering
7. Wanneer een meting zinvol is