

Resultaten



Vitamine D



Informatie



Vragen over je uitslag?

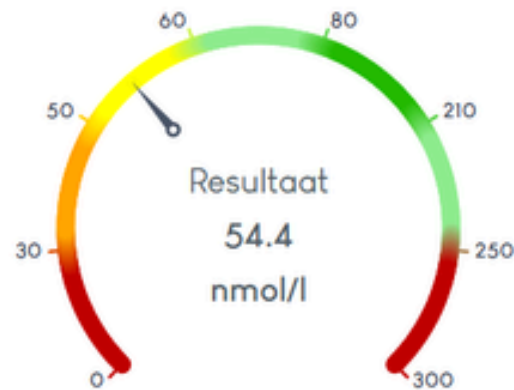
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

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.



In dit rapport lees je:

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

Tips om je vitamine D te verhogen

Je lichaam heeft vitamine D nodig om energie te produceren, je immuunsysteem te versterken en je stemming in balans te houden. Toch krijgen we er vaak te weinig van binnen – vooral in de donkere maanden van het jaar. In de volgende sectie laten we je zien hoe je op een eenvoudige en effectieve manier je vitamine D-spiegel kunt verbeteren: met evenwichtige voeding, voldoende zonlicht en kleine aanpassingen in je dagelijkse routine.



Voeding:

- Eet vaker **vette vis**, zoals zalm, makreel of haring – deze zijn van nature rijk vitamine D.
- Voeg **eieren en lever** toe aan je dieet – vooral de eidooier (eigeel) is rijk aan vitamine D3.
- Gebruik **verrijkte zuivelproducten of plantaardige melk** (check het etiket).
- Kook vaker met **roomboter** – deze bevat van nature wat vitamine D.
- Vermijd extreem **vetarme diëten** – [vitamine D](#) is namelijk vetoplosbaar en heeft vet nodig om opgenomen te worden.



Zonlicht & buiten bewegen

- Kom dagelijks 15–30 minuten buiten tussen 11:00–15:00 uur.
- Sport buiten waar mogelijk – wandelen, fietsen of tuinieren helpt al.
- Laat je gezicht, armen en handen onbedekt voor optimale aanmaak, maar vermijd verbranding.
- Korte tijd zonder zonnebrand in de zon helpt bij de aanmaak van vitamine D, maar bescherm je huid met zonnebrand als je langer buiten bent.
- Overweeg in de herfst en winter lichttherapie of neem supplementen.