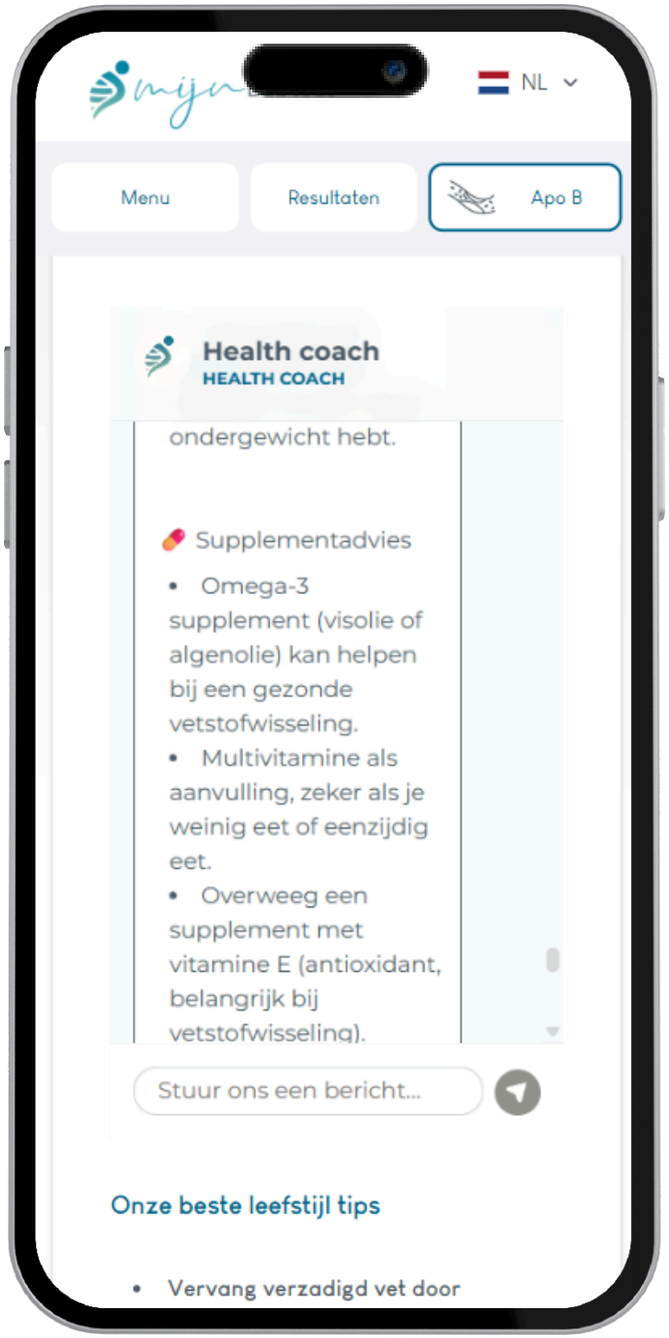

NL
Menu
Resultaten
Apo B
Apo B
ApoB is een eiwit op het oppervlak van LDL en VLDL, de deeltjes die cholesterol door je bloed vervoeren. Het vertelt je precies hoeveel atherogene deeltjes er rondzweven, wat nóg beter voorspelt hoe groot je risico op hart en vaatziekten is dan het klassieke LDL. Een hogere ApoB betekent meestal meer plaquevorming in de vaten, een lagere waarde betekent minder "verkeer" in je bloedvaten.
0.9
1.1
0.6
1.2
Resultaat
0.94
g/l
0
1.6
Het resultaat van uw onderzoek is 0.94 g/l.
Je ApoB-waarde ligt in het gele gebied binnen het officiële referentiebereik van


NL
Menu
Resultaten
Apo B
Health coach
HEALTH COACH
ondergewicht hebt.
Supplementadvies
• Omega-3 supplement (visolie of algenolie) kan helpen bij een gezonde vetstofwisseling.
• Multivitamine als aanvulling, zeker als je weinig eet of eenzijdig eet.
• Overweeg een supplement met vitamine E (antioxidant, belangrijk bij vetstofwisseling).
Stuur ons een bericht...
Onze beste leefstijl tips
• Vervang verzadigd vet door

mijn Labtest

NL

Resultaten

Apo B

Informatie

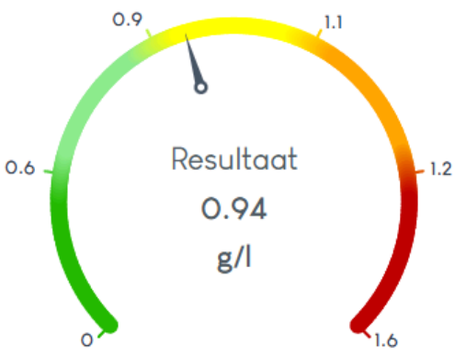
Vragen over je uitslag?
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

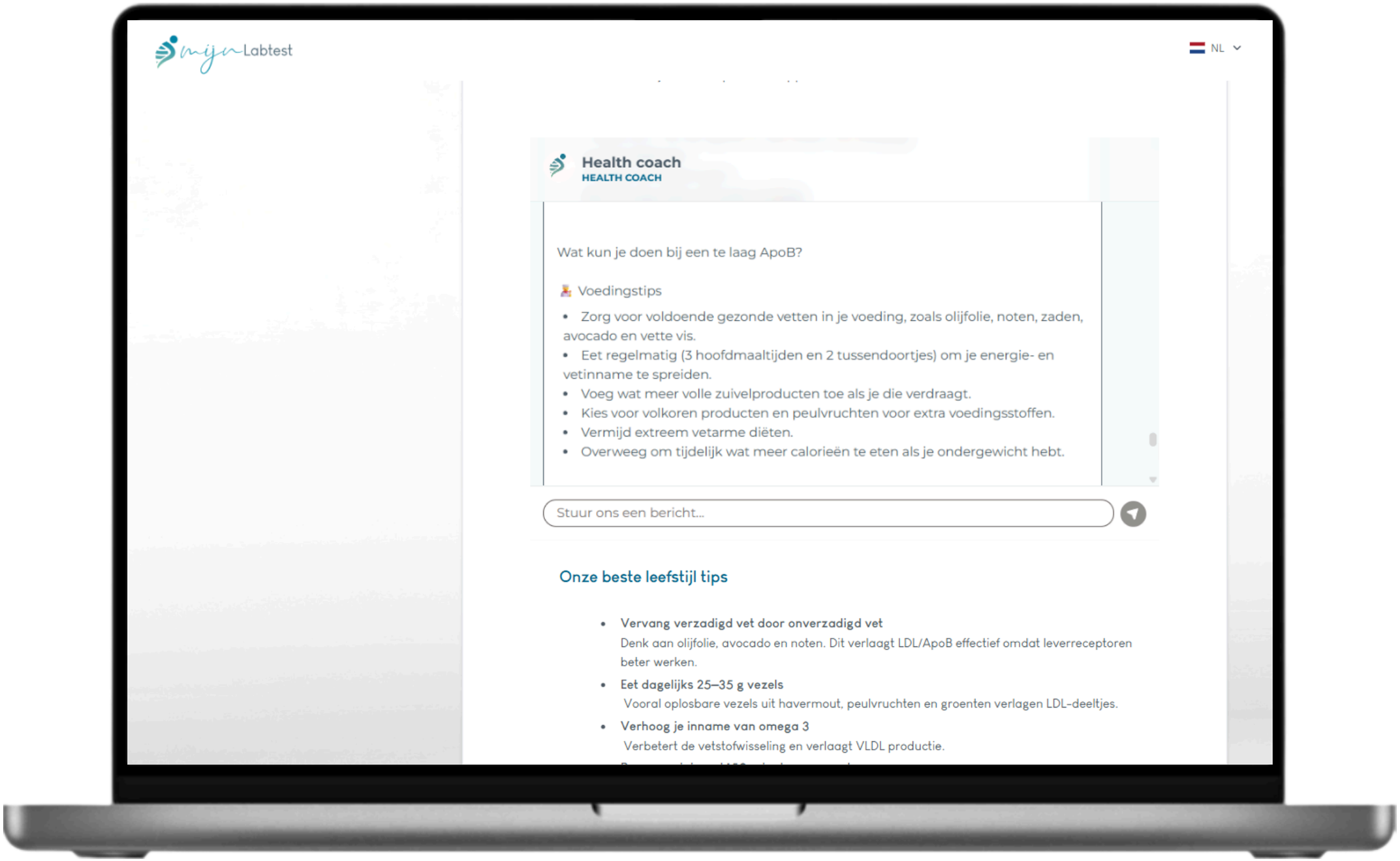
← Terug naar Resultaten

Apo B

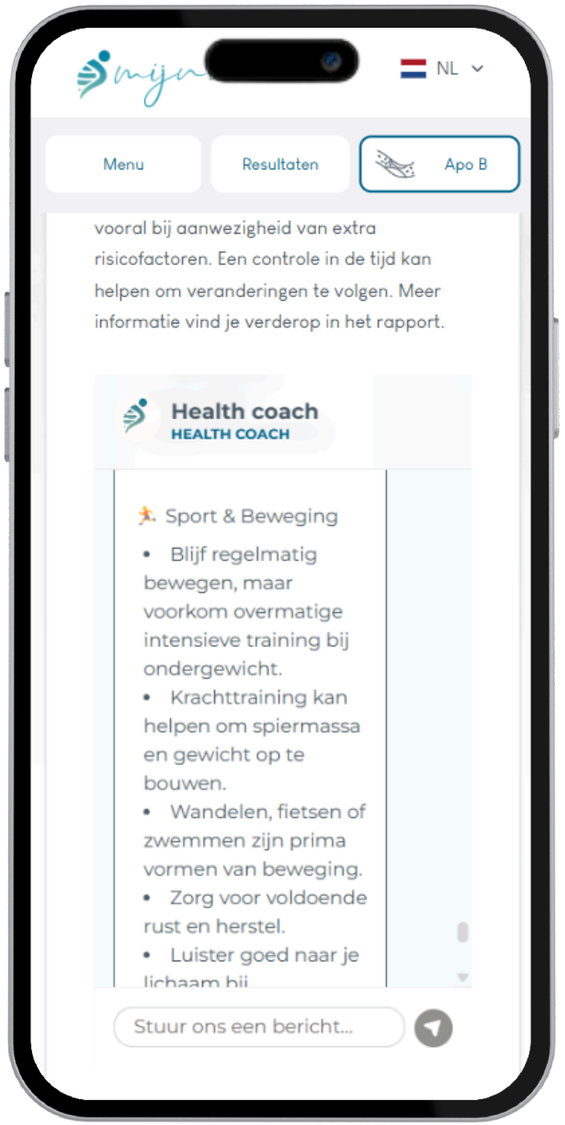
ApoB is een eiwit op het oppervlak van LDL en VLDL, de deeltjes die cholesterol door je bloed vervoeren. Het vertelt je precies hoeveel atherogene deeltjes er rondzweven, wat nóg beter voorspelt hoe groot je risico op hart en vaatziekten is dan het klassieke LDL. Een hogere ApoB betekent meestal meer plaquevorming in de vaten, een lagere waarde betekent minder "verkeer" in je bloedvaten.



Het resultaat van uw onderzoek is 0.94 g/l.


mijn Labtest
NL
Health coach
HEALTH COACH
Wat kun je doen bij een te laag ApoB?
Voedingstips
• Zorg voor voldoende gezonde vetten in je voeding, zoals olijfolie, noten, zaden, avocado en vette vis.
• Eet regelmatig (3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes) om je energie- en vetinname te spreiden.
• Voeg wat meer volle zuivelproducten toe als je die verdraagt.
• Kies voor volkoren producten en peulvruchten voor extra voedingsstoffen.
• Vermijd extreem vetarme diëten.
• Overweeg om tijdelijk wat meer calorieën te eten als je ondergewicht hebt.
Stuur ons een bericht...
Onze beste leefstijl tips
• Vervang verzadigd vet door onverzadigd vet
Denk aan olijfolie, avocado en noten. Dit verlaagt LDL/ApoB effectief omdat leverreceptoren beter werken.
• Eet dagelijks 25–35 g vezels
Vooral oplosbare vezels uit havermout, peulvruchten en groenten verlagen LDL-deeltjes.
• Verhoog je inname van omega 3
Verbetert de vetstofwisseling en verlaagt VLDL productie.


NL
Menu
Resultaten
Apo B
Apo B
ApoB is een eiwit op het oppervlak van LDL en VLDL, de deeltjes die cholesterol door je bloed vervoeren. Het vertelt je precies hoeveel atherogene deeltjes er rondzweven, wat nóg beter voorspelt hoe groot je risico op hart en vaatziekten is dan het klassieke LDL. Een hogere ApoB betekent meestal meer plaquevorming in de vaten, een lagere waarde betekent minder "verkeer" in je bloedvaten.
0.9
1.1
0.6
1.2
Resultaat
0.94
g/l
0
1.6
Het resultaat van uw onderzoek is 0.94 g/l.
Je ApoB-waarde ligt in het gele gebied binnen het officiële referentiebereik van


NL
Menu
Resultaten
Apo B
vooral bij aanwezigheid van extra risicofactoren. Een controle in de tijd kan helpen om veranderingen te volgen. Meer informatie vind je verderop in het rapport.
Health coach
HEALTH COACH
Sport & Beweging
• Blijf regelmatig bewegen, maar voorkom overmatige intensieve training bij ondergewicht.
• Krachttraining kan helpen om spiermassa en gewicht op te bouwen.
• Wandelen, fietsen of zwemmen zijn prima vormen van beweging.
• Zorg voor voldoende rust en herstel.
• Luister goed naar je lichaam bij
Stuur ons een bericht...