

Resultaten



Testosteron



Vitamine D



Foliumzuur



Vitamine B12



Zink



Ijzer



hs-CRP



Informatie

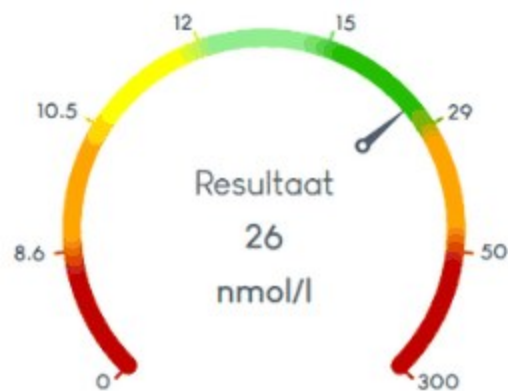
Download samenvatting



[← Terug naar Resultaten](#)

Testosteron

Testosteron speelt een belangrijke rol bij energie, spierkracht, vruchtbaarheid en algemeen welzijn. Met dit resultaat zie je hoe jouw testosteronniveau zich verhoudt tot de referentiewaarden voor jouw leeftijd. Een verlaagd niveau kan leiden tot minder energie, motivatie en spierkracht, of juist meer buikvet. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent, krijg je praktische leefstijladviezen en kun je via onze AI Health Coach direct persoonlijk advies ontvangen.



Het resultaat van uw onderzoek is 26 nmol/l.

Resultaten



Testosteron



Vitamine D



Foliumzuur



Vitamine B12



Zink



Ijzer



hs-CRP



Informatie

Download samenvatting



← 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.



Het resultaat van uw onderzoek is 33 nmol/l



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 nameting 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.



🔍 Top 10 voedingsmiddelen rijk aan vitamine D

1. **Zalm (wild)** – 12 µg (= 240 % van de ADH)
Rijk aan vitamine D3, omega-3 vetzuren en eiwitten. Ondersteunt het immuunsysteem en gezonde botten.
2. **Makreel** – 8 µg (= 160 % van de ADH)
Bevat naast vitamine D ook veel B12 en selenium. Goed voor energie en spierherstel.
3. **Haring (vers of gemarineerd)** – 6 µg (= 120 % van de ADH)
Een uitstekende bron van natuurlijke vitamine D. Draagt bij aan een gezond cholesterolprofiel.
4. **Sardines (in olie)** – 4,8 µg (= 96 % van de ADH)
Rijk aan calcium, fosfor en omega-3. Goed voor botten en hartfunctie.
5. **Eidooier** – 3 µg (= 60 % van de ADH)
Bevat natuurlijke D3, gezonde vetten en choline. Belangrijk voor hersenfunctie en hormoonbalans.
6. **Runderlever** – 1,7 µg (= 34 % van de ADH)
Naast vitamine D ook rijk aan vitamine A, B12 en ijzer; ondersteunt energiestofwisseling.
7. **Tonijn (vers)** – 1,5 µg (= 30 % van de ADH)
Bevat D3, magnesium en eiwitten. Draagt bij aan spierfunctie en weerstand.
8. **Roomboter** – 1,2 µg (= 24 % van de ADH)
Een natuurlijke bron van vitamine D en vetzuren die opname van vetoplosbare vitaminen ondersteunen.
9. **Sojamelk verrijkt met vitamine D** – 0,8 µg (= 16 % van de ADH)
Ideaal plantaardig alternatief. Vaak verrijkt met D2 en calcium voor een evenwichtige botgezondheid.
10. **Goudse kaas** – 0,5 µg (= 10 % van de ADH)
Bevat D, calcium en eiwitten. Helpt bij behoud van sterke botten en tanden.

ADH staat voor Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid. De genoemde waarden zijn gemiddelden per 100 gram.

Veelvoorkomende symptomen bij een tekort of overschot