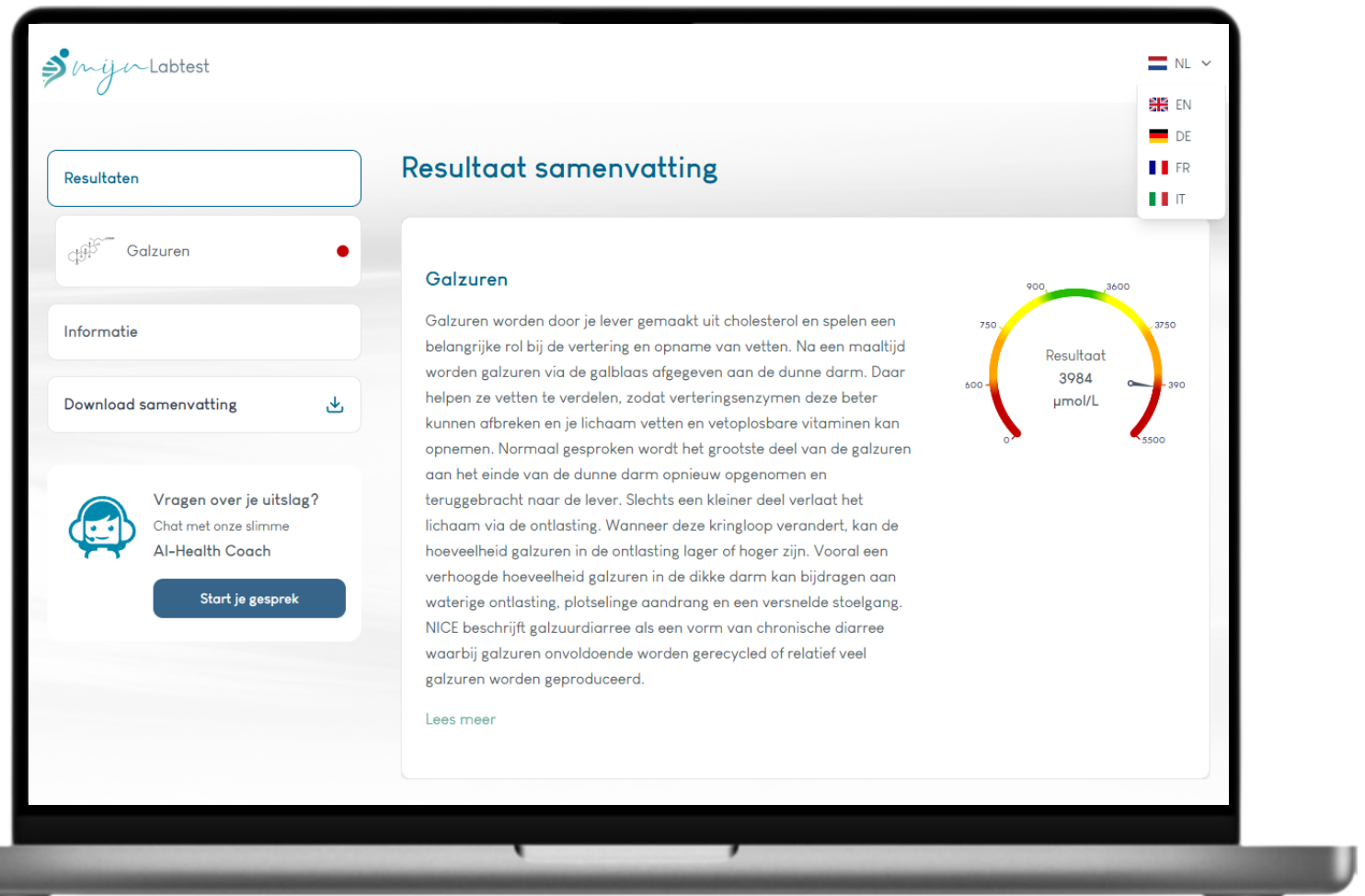




Resultaten



Galzuren



Informatie

Download samenvatting



Vragen over je uitslag?

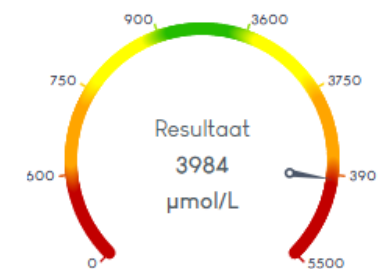
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

Resultaat samenvatting

Galzuren

Galzuren worden door je lever gemaakt uit cholesterol en spelen een belangrijke rol bij de vertering en opname van vetten. Na een maaltijd worden galzuren via de galblaas afgegeven aan de dunne darm. Daar helpen ze vetten te verdelen, zodat verteringsenzymen deze beter kunnen afbreken en je lichaam vetten en vetoplosbare vitaminen kan opnemen. Normaal gesproken wordt het grootste deel van de galzuren aan het einde van de dunne darm opnieuw opgenomen en teruggebracht naar de lever. Slechts een kleiner deel verlaat het lichaam via de ontlasting. Wanneer deze kringloop verandert, kan de hoeveelheid galzuren in de ontlasting lager of hoger zijn. Vooral een verhoogde hoeveelheid galzuren in de dikke darm kan bijdragen aan waterige ontlasting, plotselinge aandrang en een versnelde stoelgang. NICE beschrijft galzuurdiarree als een vorm van chronische diarree waarbij galzuren onvoldoende worden gerecycled of relatief veel galzuren worden geproduceerd.

[Lees meer](#)

Resultaten



Galzuren



Informatie

Download samenvatting



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

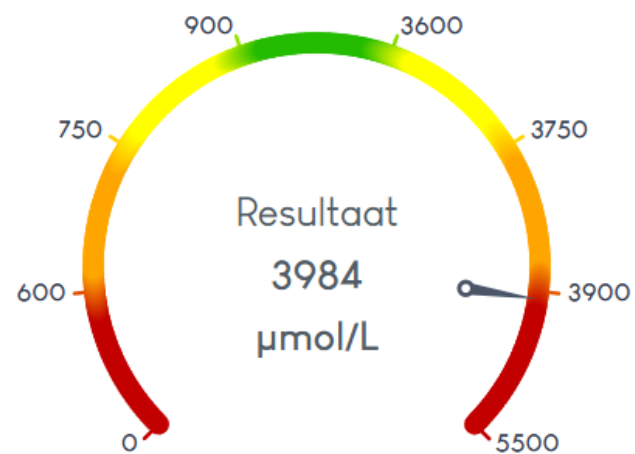
AI-Health Coach

Start je gesprek

[← Terug naar Resultaten](#)

Galzuren

Galzuren worden door je lever gemaakt uit cholesterol en spelen een belangrijke rol bij de vertering en opname van vetten. Na een maaltijd worden galzuren via de galblaas afgegeven aan de dunne darm. Daar helpen ze vetten te verdelen, zodat verteringsenzymen deze beter kunnen afbreken en je lichaam vetten en vetoplosbare vitaminen kan opnemen. Normaal gesproken wordt het grootste deel van de galzuren aan het einde van de dunne darm opnieuw opgenomen en teruggebracht naar de lever. Slechts een kleiner deel verlaat het lichaam via de ontlasting. Wanneer deze kringloop verandert, kan de hoeveelheid galzuren in de ontlasting lager of hoger zijn. Vooral een verhoogde hoeveelheid galzuren in de dikke darm kan bijdragen aan waterige ontlasting, plotselinge aandrang en een versnelde stoelgang. NICE beschrijft galzuurdiarree als een vorm van chronische diarree waarbij galzuren onvoldoende worden gerecycled of relatief veel galzuren worden geproduceerd.



Het resultaat van uw onderzoek is 3984 µmol/L.

Je galzuurwaarde ligt boven het officiële laboratoriumreferentiebereik. Er zijn meer galzuren in je ontlasting aanwezig dan volgens het laboratorium wordt verwacht. Een verhoogde fecale uitscheiding kan passen bij onvoldoende heropname of verhoogde productie van galzuren.

Bij chronische waterige diarree, sterke aandrang of frequente stoelgang adviseren we de uitslag met je huisarts of MDL-arts te bespreken. Een verhoogde fecale waarde kan passen binnen het

Health coach
HEALTH COACH

- Houd je armen en gezicht onbedekt als je buiten bent
- Zorg voor een gezond lichaamsgewicht (overgewicht verlaagt vitamine D in het bloed)
- Stop met roken, dit kan de vitamine D-status negatief beïnvloeden
- Slaap voldoende, want herstel en hormoonbalans zijn belangrijk voor je immuunsysteem

Wil je meer weten over supplementen of een herhalingstest?
Of heb je specifieke klachten waar je rekening mee wilt houden? Laat het gerust weten! 😊

 Health Coach



15:30

Stuur ons een bericht...



Onze beste leefstijl tips

- Let op zeer grote, vetrijke maaltijden

Een grote hoeveelheid vet stimuleert de afgifte van gal. Wanneer veel galzuren de dikke darm bereiken, kunnen klachten bij gevoelige mensen toenemen. Beperk vooral maaltijden waarvan je zelf merkt dat ze diarree of sterke aandrang

Top 10 voedingsmiddelen die je spijsvertering kunnen ondersteunen

Er bestaat geen voedingsmiddel waarvan is aangetoond dat het een afwijkende fecale galzuurwaarde zelfstandig normaliseert. Deze voedingsmiddelen zijn daarom geselecteerd vanwege hun **verteerbaarheid, oplosbare vezels of voedingswaarde**, niet omdat ze galzuormalabsorptie behandelen.

- **Havermout – rijk aan oplosbare vezels**
Kan bijdragen aan een stevigere ontlasting en is voor veel mensen goed verteerbaar.
- **Psylliumvezels**
Nemen veel water op en kunnen helpen om dunne ontlasting meer structuur te geven. Begin met een kleine hoeveelheid en bouw rustig op.
- **Banaan**
Een relatief zachte voedingsbron van koolhydraten en kalium, praktisch bij een gevoelige darm.
- **Aardappelen**
Een goed verteerbare energiebron zonder grote hoeveelheden vet.
- **Rijst**
Relatief vetarm en voor veel mensen gemakkelijk te verdragen tijdens periodes met diarree.
- **Gekookte wortel**
Bevat vezels en wordt vaak beter verdragen dan grote hoeveelheden rauwe groenten.
- **Courgette**
Een milde groente die relatief weinig vet bevat en eenvoudig in lichte maaltijden kan worden verwerkt.
- **Magere yoghurt of kwark**
Levert eiwit zonder grote hoeveelheden vet, indien zuivel goed wordt verdragen.

nodig heeft.



Symptomen & Achtergrond

Mogelijke signalen bij een verhoogde galzuuruitscheiding

Wanneer te veel galzuren de dikke darm bereiken, kunnen onder andere de volgende klachten ontstaan:

- Waterige diarree
- Plotselinge sterke aandrang
- Vaak naar het toilet moeten
- Diarree kort na een maaltijd
- Buikkrampen
- Een opgeblazen gevoel
- Winderigheid
- Soms nachtelijke ontlasting

- cholesterolhuishouding;
- communicatie tussen darm en lever;
- beïnvloeding van darmbeweging en het microbioom.

De enterohepatische kringloop

Je lichaam hergebruikt galzuren zeer efficiënt.

Na hun werk in de dunne darm wordt het grootste deel in het laatste gedeelte van de dunne darm, het **terminale ileum**, opnieuw opgenomen.

De galzuren gaan via het bloed terug naar de lever en worden opnieuw gebruikt.

Dit wordt de **enterohepatische kringloop** genoemd:

Lever → galblaas → dunne darm → heropname in ileum → terug naar lever.

Wanneer dit recyclingsysteem minder efficiënt werkt, kunnen meer galzuren in de dikke darm terechtkomen.

