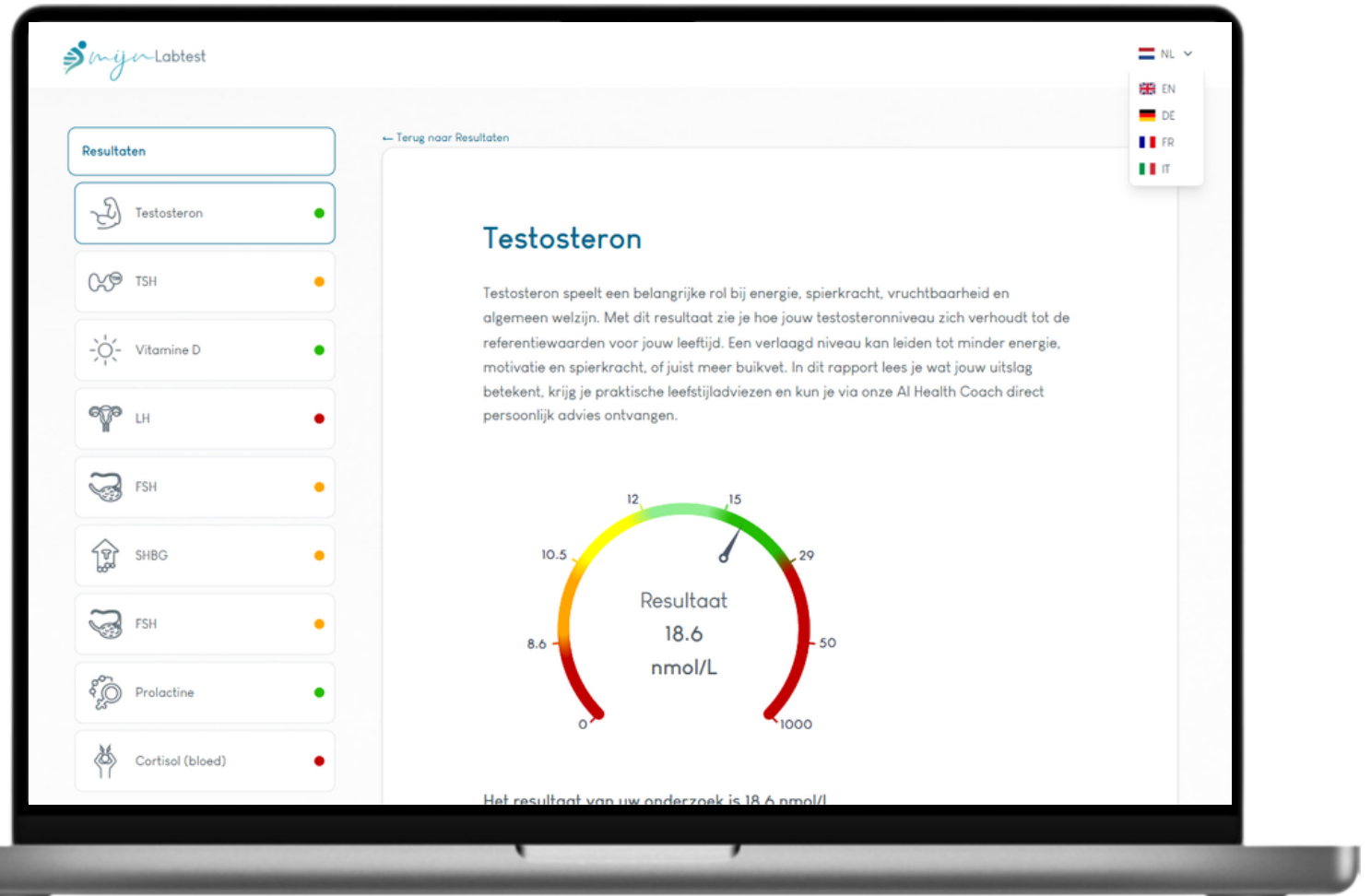




Resultaten



Testosteron



TSH



Vitamine D



LH



FSH



SHBG



FSH



Prolactine



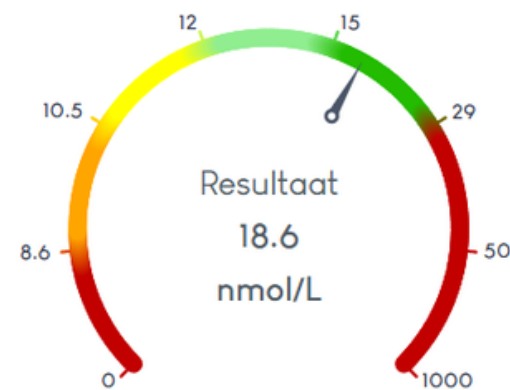
Cortisol (bloed)



← 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 18.6 nmol/L



Testosteron



TSH



Vitamine D



LH



FSH



SHBG



FSH



Prolactine



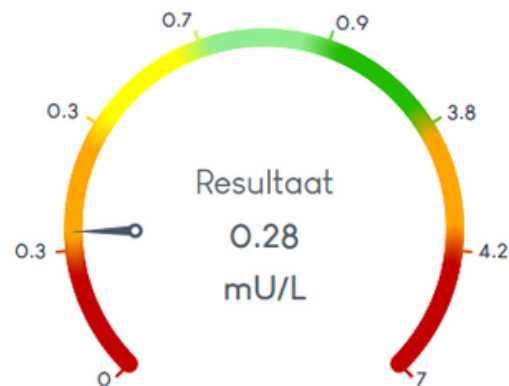
Cortisol (bloed)



Informatie

TSH

Het hormoon TSH (Thyroid Stimulating Hormone) wordt aangemaakt door de hypofyse en stuurt de schildklier aan om de hormonen T3 (trijoodthyronine) en T4 (thyroxine) te produceren. Deze hormonen zijn essentieel voor je stofwisseling, energieniveau, gewicht, stemming en lichaamstemperatuur. Een verhoogde TSH-waarde kan wijzen op een trage schildklierwerking (hypothyreoïdie), terwijl een lage TSH-waarde vaak voorkomt bij een te snel werkende schildklier (hyperthyreoïdie). In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent, krijg je persoonlijke leefstijladviezen en praktische tips om je hormonale balans te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 0.28 mU/L.

Testosteron

TSH

Vitamine D

LH

FSH

SHBG

FSH

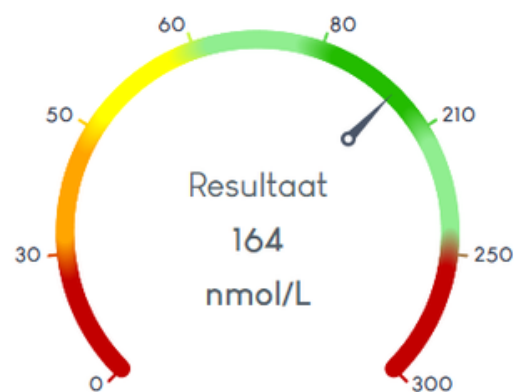
Prolactine

Cortisol (bloed)

Informatie

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 164 nmol/L.

Uw resultaat valt in het groene bereik, wat betekent dat uw waarde optimaal is. Het



Testosteron



TSH



Vitamine D



LH



FSH



SHBG



FSH



Prolactine



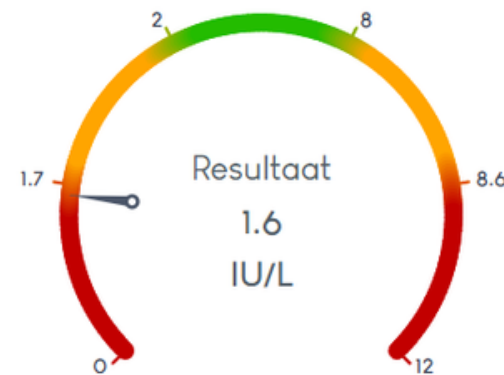
Cortisol (bloed)



Informatie

LH

LH is een belangrijk hormoon voor de voortplanting, dat samen met FSH de vrouwelijke cyclus reguleert. In de folliculaire fase is LH aanvankelijk laag, maar stijgt vervolgens en veroorzaakt in de ovulatiefase de eisprong. Deze opvallende stijging van LH is het centrale signaal voor het vrijkomen van de eicel. In de luteale fase daalt het LH-gehalte weer, maar blijft voldoende hoog om de functie van het corpus luteum te ondersteunen. In de postmenopauze zijn de LH-waarden permanent verhoogd, omdat de eierstokken niet meer reageren op de hormonale signalen. Daardoor dient LH als een belangrijke marker voor het verloop van de cyclus, de ovulatie en de algemene functie van de eierstokken.



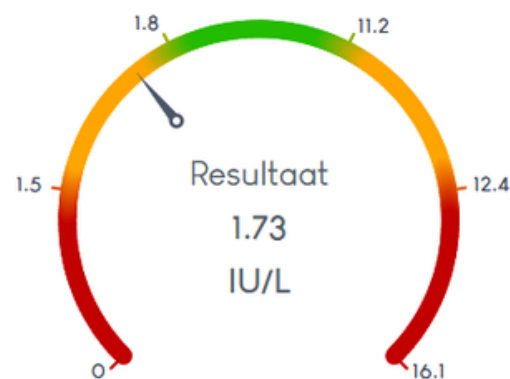
Het resultaat van uw onderzoek is 1.6 IU/L.

- Testosteron
- TSH
- Vitamine D
- LH
- FSH
- SHBG
- FSH
- Prolactine
- Cortisol (bloed)

Informatie

FSH

Follikelstimulerend hormoon (FSH) is een belangrijk hormoon dat je vruchtbaarheid, hormoonbalans en energieniveau beïnvloedt. Bij vrouwen stuurt het de rijping van eicellen aan, terwijl het bij mannen een sleutelrol speelt in de aanmaak van gezonde spermacellen. Een tekort of overschot kan leiden tot cyclusklachten, verminderde vruchtbaarheid, vermoeidheid of hormonale disbalans. In dit rapport lees je wat jouw persoonlijke uitslag betekent en krijg je praktische leefstijladviezen om jouw FSH-niveau op een natuurlijke manier te ondersteunen, optimaliseren of in balans te brengen.



Het resultaat van uw onderzoek is 1.73 IU/L.

Je FSH-waarde ligt in het oranje, lage bereik en daarmee aan de onderkant van het



Testosteron



TSH



Vitamine D



LH



FSH



SHBG



FSH



Prolactine



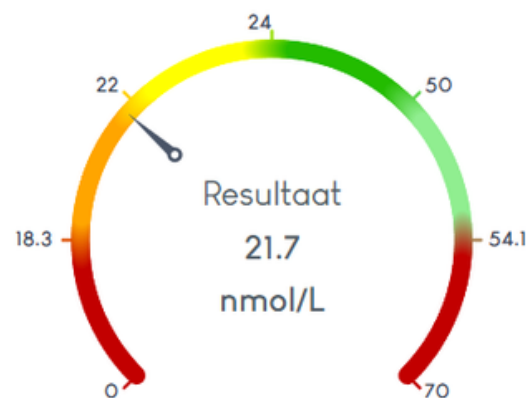
Cortisol (bloed)



Informatie

SHBG

SHBG, ofwel Sex Hormone Binding Globulin, is een transporteiwit dat in de lever wordt aangemaakt en een sleutelrol speelt bij het reguleren van geslachtshormonen zoals testosteron en oestrogeen. Het bindt deze hormonen in het bloed, waardoor alleen het "vrije" deel biologisch actief blijft. Een te hoog SHBG-niveau betekent dat er minder vrij hormoon beschikbaar is, terwijl een te laag SHBG kan wijzen op insulineresistentie, leverbelasting of hormonale ontregeling. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent, krijg je praktische leefstijladviezen en ontdek je hoe je jouw SHBG-waarde kunt optimaliseren.



Het resultaat van uw onderzoek is 21.7 nmol/L.



Testosteron



TSH



Vitamine D



LH



FSH



SHBG



FSH



Prolactine



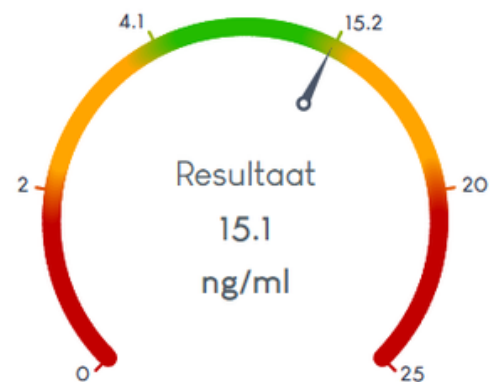
Cortisol (bloed)



Informatie

Prolactine

Prolactine is een hormoon dat wordt aangemaakt in je hypofyse en een belangrijke rol speelt bij vruchtbaarheid, stemming, energie en de afgifte van andere hormonen zoals testosteron en oestrogeen. Hoewel prolactine vooral bekend is vanwege de rol bij melkproductie, heeft het ook bij niet-zwangere mannen en vrouwen invloed op libido, cyclusregelmaat, schildklierfunctie en stressreactie. Een tekort of overschot kan uiteenlopende klachten geven, zoals vermoeidheid, verlaagde zin in seks, menstruatiestoornissen of hormonale disbalans. In dit rapport lees je wat jouw waarde betekent, welke symptomen kunnen passen bij een afwijking en welke leefstijlinterventies je kunt inzetten om je waarde te normaliseren.



Het resultaat van uw onderzoek is 15.1 ng/ml.



Testosteron



TSH



Vitamine D



LH



FSH



SHBG



FSH



Prolactine



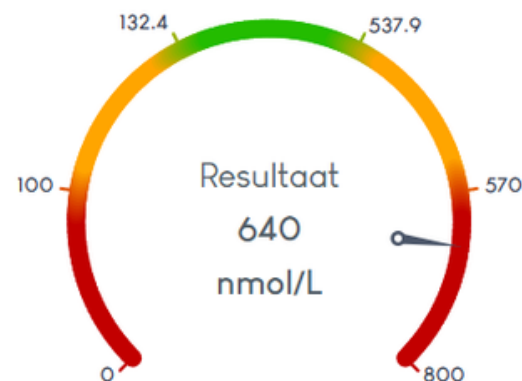
Cortisol (bloed)



Informatie

Cortisol (bloed)

Cortisol is je primaire stresshormoon, gemaakt door de bijnieren. Het helpt je 's ochtends opstarten, regelt je bloedsuiker, ontstekingen en bloeddruk en daalt richting de avond om tot rust te komen. Een tekort kan zich uiten in vermoeidheid, duizeligheid, een lage bloeddruk, een overschot in buikvet, slaapproblemen en hogere bloedsuikers. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je persoonlijk leefstijladvies om je cortisol in balans te brengen.



Het resultaat van uw onderzoek is 640 nmol/L.

Je cortisolwaarde ligt boven het referentiebereik van 132,4–570 nmol/L en valt in het rode bereik. Dit wijst op een duidelijke overactivatie van de stressas. Dergelijke waarden

In dit rapport lees je:

- Onze tips om je testosteron te verhogen
- De meest voorkomende symptomen bij een testosterontekort
- Testosteron bij mannen en vrouwen: wat is het verschil
- Wat te doen bij een te hoog testosteronniveau
- Testosteron en gerelateerde hormonen: de samenhang
- Wanneer een goed moment is voor een volgende meting



Onze tips om je testosteron te verhogen

In dit gedeelte laten we je alle factoren zien die je testosteronspiegel beïnvloeden en wat je kunt doen om je testosteronspiegel op natuurlijke wijze te verhogen.

 Sport en beweging

Stuur ons een bericht...



In dit rapport lees je:

1. Tips om je TSH-waarde te verbeteren
2. Top 10 voedingsmiddelen rijk aan jodium en selenium
3. Veelvoorkomende symptomen bij een trage of snelle schildklier
4. Meer over TSH en de relatie met T3 en T4
5. Waarden die hiermee samenhangen
6. Suppletie ter ondersteuning van de schildklier
7. Wanneer een nameting zinvol is

Tips om je TSH te verbeteren



Voeding

- Eet jodiumrijke voeding zoals zeewier, eieren en zeevis – essentieel voor de productie van schildklierhormonen

In dit rapport lees je:

1. Tips om je LH-waarde te verhogen of te verlagen
2. Top 10 voedingsmiddelen die jouw LH-balans ondersteunen
3. Veel voorkomende symptomen bij LH-tekort of LH-overschot
4. Meer achtergrondinformatie over LH
5. Gerelateerde laboratoriumtesten
6. Uitgebreid supplementenadvies
7. Wanneer een nameting doen

Tips om je LH-waarde te verhogen of te verlagen

Voeding

- Eet voldoende gezonde vetten (avocado, olijfolie, noten). Gezonde vetten zijn bouwstenen voor hormonen en ondersteunen de hypothalamus-hypofyse-as.
- Kies voedingsmiddelen rijk aan zink (vlees, pompoenpitten). Zink ondersteunt de signaalfunctie tussen hersenen en geslachtsorganen.
- Zorg voor voldoende eiwitten. Aminosuren zijn essentieel voor hormonale aanmaak.
- Beperk snelle suikers. Schommelingen in glucose en insuline verstoren hormonale regulatie.
- Eet voldoende groene groenten. Deze leveren magnesium en B-vitamines die de LH-regulatie ondersteunen.

