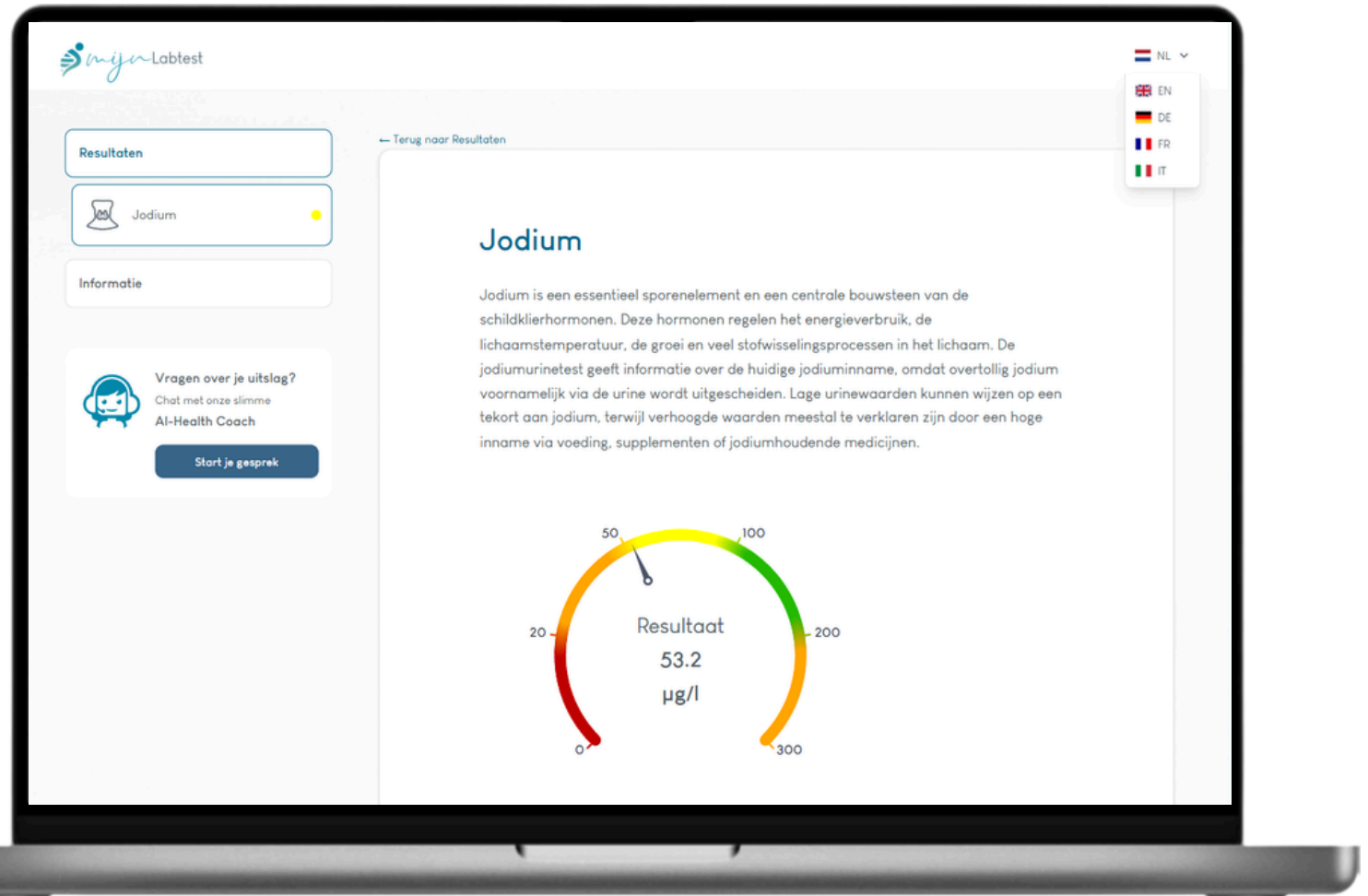




Resultaten



Jodium



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

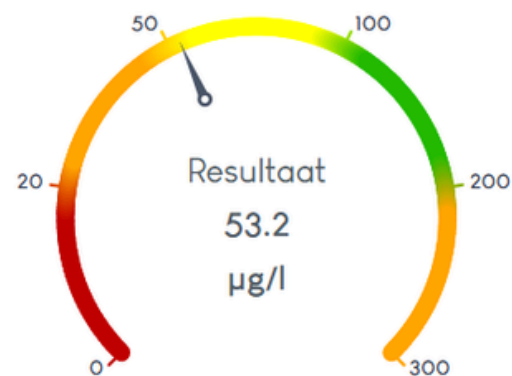
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Jodium

Jodium is een essentieel sporenelement en een centrale bouwsteen van de schildklierhormonen. Deze hormonen regelen het energieverbruik, de lichaamstemperatuur, de groei en veel stofwisselingsprocessen in het lichaam. De jodiumurinetest geeft informatie over de huidige jodiuminname, omdat overtollig jodium voornamelijk via de urine wordt uitgescheiden. Lage urinewaarden kunnen wijzen op een tekort aan jodium, terwijl verhoogde waarden meestal te verklaren zijn door een hoge inname via voeding, supplementen of jodiumhoudende medicijnen.



Stuur ons een bericht...



In dit rapport lees je

1. Concrete tips over voeding en levensstijl
2. Wat de jodiumurinetest meet en wat deze zegt
3. Waarvoor jodium in het lichaam nodig is
4. Veelvoorkomende oorzaken en risicogroepen voor een jodiumtekort
5. Typische klachten bij een te lage of te hoge jodiuminname
6. Welke laboratoriumwaarden helpen bovendien bij de classificatie
7. Supplementengids (vormen, dosering, veiligheid)
8. Wanneer is een herhalingsmeting zinvol?
9. Medische bronnen

Tips om de jodiumstatus te verbeteren



Wat meet de jodiumurinetest en waarom is deze belangrijk?

Jodium kan niet door het lichaam zelf worden aangemaakt en moet regelmatig via de voeding worden opgenomen. Overtollig jodium wordt grotendeels via de nieren uitgescheiden. De jodiumconcentratie in de urine weerspiegelt daarom de huidige jodiuminname van de afgelopen dagen.

De jodiumurinetest is bijzonder geschikt om:

- een onvoldoende jodiuminname vroegtijdig te herkennen
- zeer hoge jodiuminnames te identificeren
- de voorziening bij bekende risicogroepen te controleren

Een enkele waarde geeft vooral de voorziening op korte termijn weer. Bij opvallende resultaten of voor het controleren van het verloop kan een herhaalde meting zinvol zijn.

Waarvoor heeft het lichaam jodium nodig?

Jodium is een onmisbaar bestanddeel van de schildklierhormonen thyroxine (T4) en triiodothyronine (T3). Deze hormonen beïnvloeden vrijwel alle orgaansystemen.

Jodium is noodzakelijk voor:

- Regulering van het basaal metabolisme en het energieverbruik
- Warmteproductie en lichaamstemperatuur
- groei en ontwikkeling
- normale werking van de hersenen en het zenuwstelsel