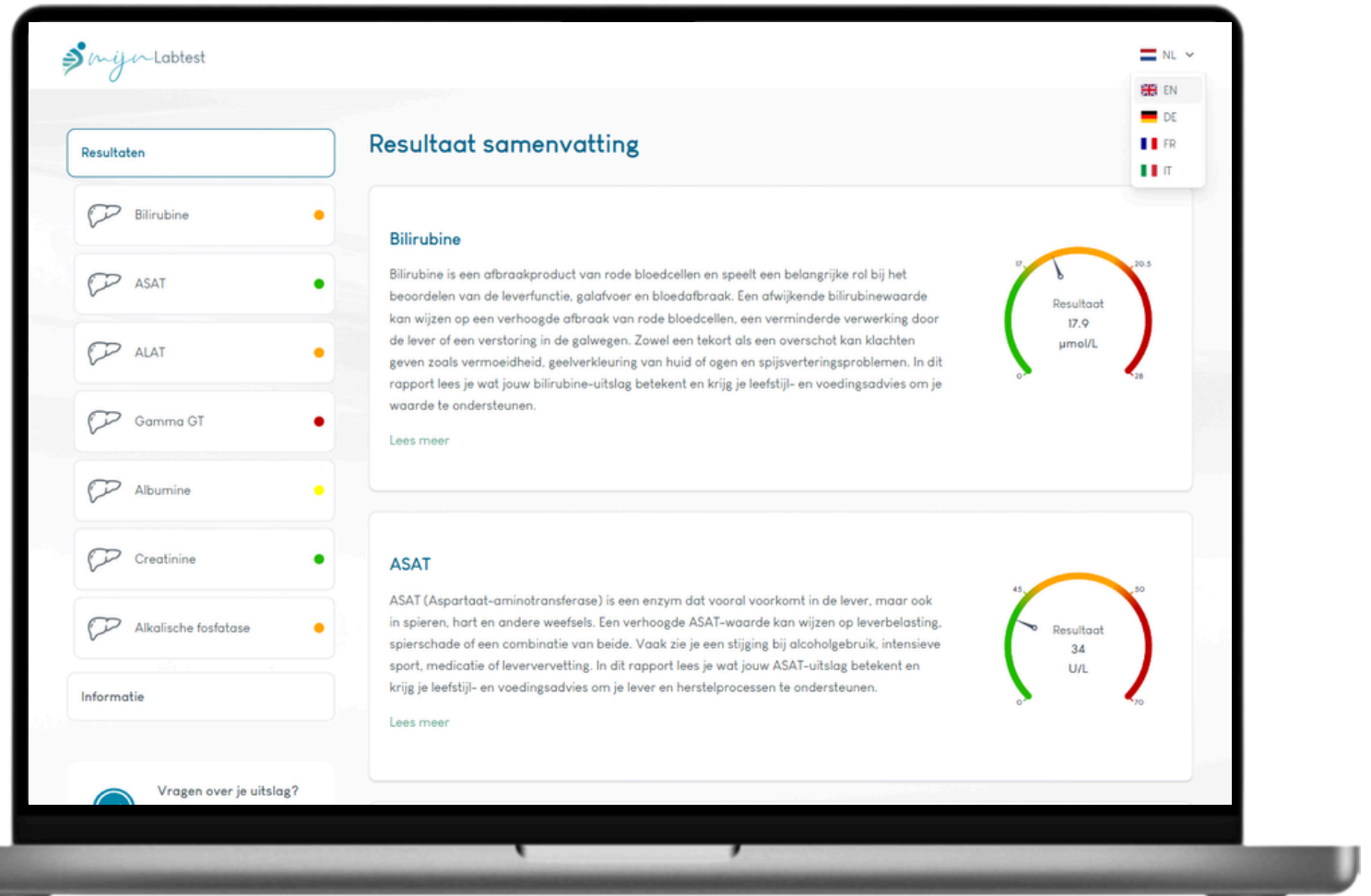




Resultaten



Bilirubine



ASAT



ALAT



Gamma GT



Albumine



Creatinine



Alkalische fosfatase



Informatie



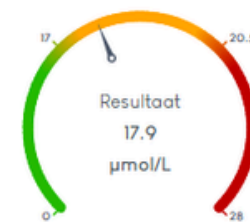
Vragen over je uitslag?

Resultaat samenvatting

Bilirubine

Bilirubine is een afbraakproduct van rode bloedcellen en speelt een belangrijke rol bij het beoordelen van de leverfunctie, galafvoer en bloedafbraak. Een afwijkende bilirubinewaarde kan wijzen op een verhoogde afbraak van rode bloedcellen, een verminderde verwerking door de lever of een verstoring in de galwegen. Zowel een tekort als een overschot kan klachten geven zoals vermoeidheid, geelverkleuring van huid of ogen en spijsverteringsproblemen. In dit rapport lees je wat jouw bilirubine-uitslag betekent en krijg je leefstijl- en voedingsadvies om je waarde te ondersteunen.

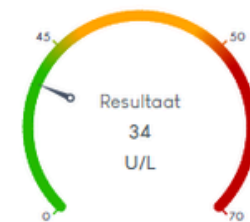
[Lees meer](#)



ASAT

ASAT (Aspartaat-aminotransferase) is een enzym dat vooral voorkomt in de lever, maar ook in spieren, hart en andere weefsels. Een verhoogde ASAT-waarde kan wijzen op leverbelasting, spierschade of een combinatie van beide. Vaak zie je een stijging bij alcoholgebruik, intensieve sport, medicatie of leververvetting. In dit rapport lees je wat jouw ASAT-uitslag betekent en krijg je leefstijl- en voedingsadvies om je lever en herstelprocessen te ondersteunen.

[Lees meer](#)





Bilirubine



ASAT



ALAT



Gamma GT



Albumine



Creatinine



Alkalische fosfatase



Informatie



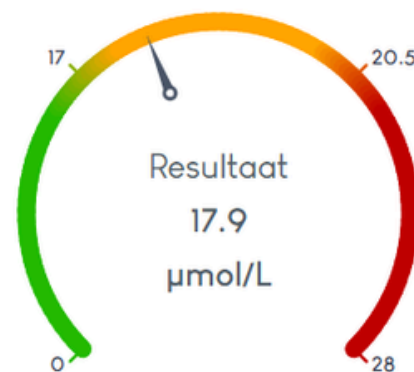
Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

Bilirubine

Bilirubine is een afbraakproduct van rode bloedcellen en speelt een belangrijke rol bij het beoordelen van de leverfunctie, galafvoer en bloedafbraak. Een afwijkende bilirubinewaarde kan wijzen op een verhoogde afbraak van rode bloedcellen, een verminderde verwerking door de lever of een verstoring in de galwegen. Zowel een tekort als een overschot kan klachten geven zoals vermoeidheid, geelverkleuring van huid of ogen en spijsverteringsproblemen. In dit rapport lees je wat jouw bilirubine-uitslag betekent en krijg je leefstijl- en voedingsadvies om je waarde te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 17.9 μmol/L.

Je bilirubinewaarde valt in het oranje bereik. Het officiële laboratoriumreferentiebereik



Bilirubine



ASAT



ALAT



Gamma GT



Albumine



Creatinine



Alkalische fosfatase



Informatie



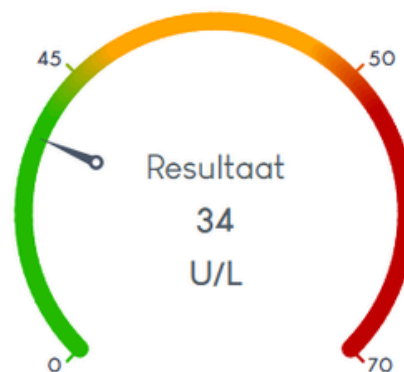
Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

ASAT

ASAT (Aspartaat-aminotransferase) is een enzym dat vooral voorkomt in de lever, maar ook in spieren, hart en andere weefsels. Een verhoogde ASAT-waarde kan wijzen op leverbelasting, spierschade of een combinatie van beide. Vaak zie je een stijging bij alcoholgebruik, intensieve sport, medicatie of leververvetting. In dit rapport lees je wat jouw ASAT-uitslag betekent en krijg je leefstijl- en voedingsadvies om je lever en herstelprocessen te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 34 U/L.

Je ASAT-waarde valt in het groene bereik en daarmee in het optimale streefgebied voor mannen. Het officiële laboratoriumreferentiebereik voor ASAT ligt bij mannen onder 50



Bilirubine



ASAT



ALAT



Gamma GT



Albumine



Creatinine



Alkalische fosfatase



Informatie



Vragen over je uitslag?

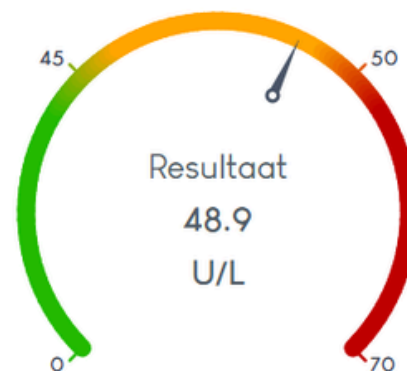
Chat met onze slimme

AI-Health Coach

Start je gesprek

ALAT

ALAT (Alanine-aminotransferase) is een enzym dat voornamelijk voorkomt in levercellen en een belangrijke marker is voor leverbelasting. Wanneer levercellen onder druk staan of beschadigd raken, komt ALAT vrij in het bloed. Een verhoogde ALAT-waarde zie je vaak bij leververvetting, alcoholgebruik, medicatie, overgewicht of metabole belasting. In dit rapport lees je wat jouw ALAT-uitslag betekent en krijg je gerichte leefstijl- en voedingsadviezen om je lever te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 48.9 U/L.

Je ALAT-waarde valt in het oranje bereik. Het officiële laboratoriumreferentiebereik voor ALAT ligt bij mannen onder 50 U/L. Je waarde bevindt zich daarmee nog binnen de



Bilirubine



ASAT



ALAT



Gamma GT



Albumine



Creatinine



Alkalische fosfatase



Informatie



Vragen over je uitslag?

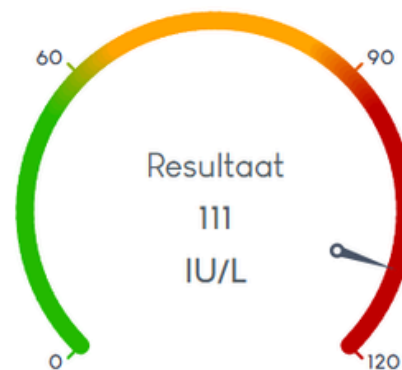
Chat met onze slimme

AI-Health Coach

Start je gesprek

Gamma GT

Gamma-GT (GGT) is een enzym dat vooral voorkomt in de lever en galwegen en een gevoelige marker is voor leverbelasting. Een verhoogde Gamma-GT-waarde wordt vaak gezien bij alcoholgebruik, medicatie, leververvetting en verstoringen in de galafvoer. Ook oxidatieve stress speelt een belangrijke rol. In dit rapport lees je wat jouw Gamma-GT-uitslag betekent en krijg je praktische leefstijl- en voedingsadviezen om je leverfunctie te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 111 IU/L.

Je Gamma-GT ligt duidelijk boven het laboratoriumreferentiebereik en meer dan 1,5-maal boven de bovengrens. In dit bereik neemt de kans toe op een relevante belasting van lever



Bilirubine



ASAT



ALAT



Gamma GT



Albumine



Creatinine



Alkalische fosfatase



Informatie



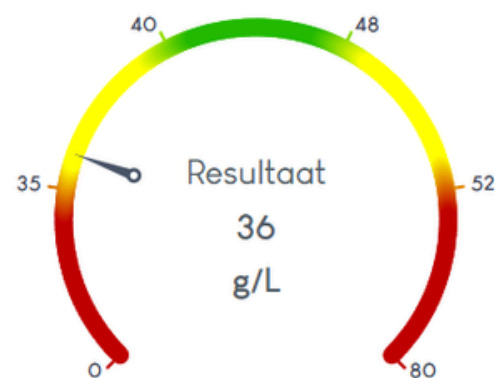
Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

Albumine

Albumine is het meest voorkomende eiwit in je bloed en speelt een belangrijke rol bij het transport van voedingsstoffen, hormonen en afvalstoffen. Daarnaast helpt albumine om vocht in de bloedvaten vast te houden en ondersteunt het de zuur-basebalans. Een afwijkende albuminewaarde kan wijzen op leverbelasting, verminderde eiwitinname, ontsteking of verhoogd eiwitverlies via de nieren of darmen. In dit rapport lees je wat jouw albumine-uitslag betekent en krijg je leefstijl- en voedingsadvies om je waarde te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 36 g/L.

Je albumine ligt binnen de officiële referentiewaarde van 35–52 g/l, maar onder het

 Bilirubine ●
 ASAT ●
 ALAT ●
 Gamma GT ●
 Albumine ●
 Creatinine ●
 Alkalische fosfatase ●

Informatie



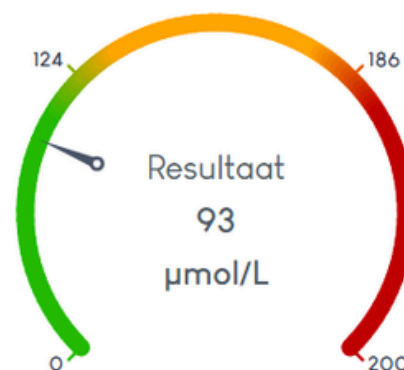
Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

Creatinine

Creatinine is een afvalstof die ontstaat bij de normale werking van je spieren en via de nieren uit het lichaam wordt gefilterd. De creatinewaarde in je bloed geeft daarom een goed beeld van hoe efficiënt je nieren werken. Een afwijkende waarde kan samenhangen met uitdroging, hoge eiwitname, intensieve sport of verminderde nierfunctie. In dit rapport lees je wat jouw creatinine-uitslag betekent en krijg je leefstijl- en voedingsadviezen om je nierfunctie te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 93 µmol/L.

Je creatinewaarde ligt binnen het officiële referentiebereik (<124 µmol/L). Dit wijst op een ongestoorde filtratiefunctie van de nieren op het moment van de meting. Creatinine is een

 Bilirubine

 ASAT

 ALAT

 Gamma GT

 Albumine

 Creatinine

 Alkalische fosfatase


Informatie

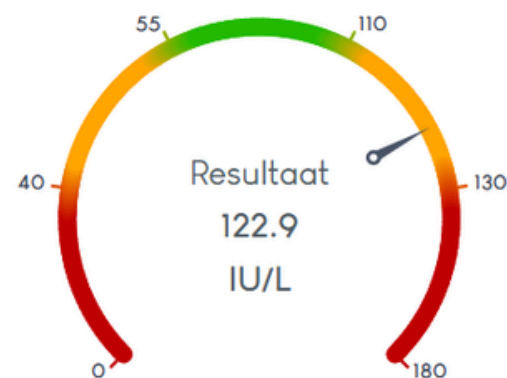


Vragen over je uitslag?
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

Alkalische fosfatase

Alkalische fosfatase (AF) is een enzym dat vooral voorkomt in de galwegen, lever en botten. Een afwijkende AF-waarde kan wijzen op een verstoring in de galafvoer, verhoogde botopbouw of een combinatie daarvan. Ook voedingstekorten en leverbelasting kunnen invloed hebben op deze waarde. In dit rapport lees je wat jouw AF-uitslag betekent, welke mogelijke oorzaken hierbij passen en hoe je met leefstijl, voeding en gerichte ondersteuning kunt bijdragen aan normalisatie van je waarde.



Het resultaat van uw onderzoek is 122.9 IU/L.

Je alkalische fosfatase ligt in het bovenste grensgebied van het officiële referentiebereik van 40-130 U/l. Dit kan het gevolg zijn van verhoogde botactiviteit, lichamelijke belasting



Creatinine



Alkalische fosfatase



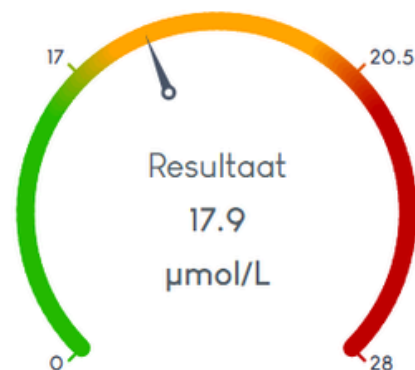
Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek



Het resultaat van uw onderzoek is 17.9 µmol/L.

Je bilirubinewaarde valt in het oranje bereik. Het officiële laboratoriumreferentiebereik voor totaal bilirubine ligt onder 20,5 µmol/l. Je waarde bevindt zich daarmee nog binnen de medische norm, maar ligt boven het optimale groene bereik tot 17 µmol/l. Dit wijst op een lichte functionele overbelasting van het bilirubinemetabolisme. Wanneer ASAT, ALAT en Gamma-GT normaal zijn, past dit meestal bij een tijdelijke en goed beïnvloedbare leverbelasting. Bij gelijktijdig verhoogde leverwaarden kan sprake zijn van een sterkere belasting van de lever of galwegen. Normale nierwaarden zoals creatinine en eGFR maken een niergerelateerde oorzaak onwaarschijnlijk.

Het doel is het ontlasten van de lever om terugkeer naar het groene bereik te ondersteunen. Aanbevolen worden het verminderen van alcoholgebruik, regelmatige maaltijden ter bevordering van de galstroom, een vezelrijke voeding, voldoende slaap en stressreductie. Matige, regelmatige beweging werkt ondersteunend. Een hercontrole na enkele weken is zinvol. Meer toelichting vind je verderop in dit rapport.

In dit rapport lees je

- Tips om je bilirubine te verlagen en je lever te ondersteunen
- Voedingsmiddelen die gunstig zijn voor bilirubine en leverfunctie
- De meest voorkomende symptomen bij verhoogd bilirubine
- Uitgebreide achtergrondinformatie over bilirubine
- Gerelateerde laboratoriumtesten
- Supplementenadvies ter ondersteuning van de lever
- Wanneer een nameting verstandig is

Tips om bilirubine te verlagen



Voeding

- Eet voldoende vezels uit groenten en volkoren producten, dit ondersteunt de uitscheiding van bilirubine via de darmen
- Beperk alcohol, alcohol remt direct de bilirubineverwerking in de lever



Beweging

- Dagelijkse matige beweging ondersteunt de doorbloeding van de lever
- Vermijd extreme overtraining, dit kan bilirubine tijdelijk verhogen
- Wandelen na de maaltijd helpt de galstroom
- Regelmatige beweging helpt bij vetstofwisseling in de lever
- Consistentie is belangrijker dan intensiteit



Slaap

- Streef naar 7-9 uur slaap per nacht