

Resultaten



LH



Informatie



Vragen over je uitslag?

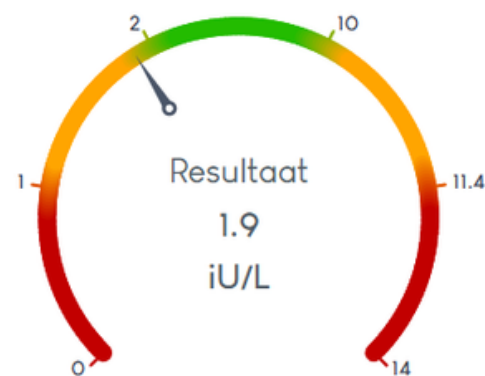
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

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.



Uitleg referentiebereiken

Wanneer bij de registratie per ongeluk de verkeerde cyclusfase is geselecteerd, kan de interpretatie van jouw LH-waarde anders uitvallen dan bedoeld. LH verandert namelijk sterk per fase van de menstruatiecyclus. Om dit te verduidelijken vind je hieronder alle officiële laboratoriumreferentiebereiken, zodat je kunt nagaan welke fase het beste bij jouw gemeten waarde past.

Officiële LH-referentiewaarden per fase:

- Vrouwen – Follikelfase: 2,4 – 12,6 IU/L
- Vrouwen – Ovulatiefase: 14 – 95,6 IU/L
- Vrouwen – Luteale fase: 1 – 11,4 IU/L
- Vrouwen – Postmenopauze: 7,7 – 58,5 IU/L
- Mannen: 1,7 – 8,6 IU/L

Omdat elke fase een specifiek hormonaal patroon heeft, kan een LH-waarde die niet aansluit bij de gekozen fase erop wijzen dat de fase tijdens de registratie mogelijk verkeerd is ingevuld.

Als jouw waarde bijvoorbeeld in het typische ovulatiebereik valt terwijl je de follikelfase had geselecteerd, kan dit betekenen dat de bloedafname dichterbij de eisprong plaatsvond dan gedacht.

Deze overzicht helpt je om te controleren of de fase-informatie overeenkomt met jouw gemeten waarde en om de interpretatie van je resultaat beter te plaatsen. Bij blijvende onduidelijkheid of klachten is het verstandig dit met een professional te bespreken.

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

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.



🥬 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. Amino-zuren 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.



🏃 Beweging

- Doe regelmatig krachttraining – dit stimuleert de afgifte van LH en testosteron bij mannen.
- Voeg lichte cardiotraining toe voor betere doorbloeding en hormoonregulatie.
- Train niet te intensief – overtraining verhoogt cortisol, wat LH onderdrukt.
- Bouw rustdagen in – herstel bevordert hormonale balans.
- Probeer korte HIIT-sessies – deze kunnen de hypothalamus tijdelijk activeren.