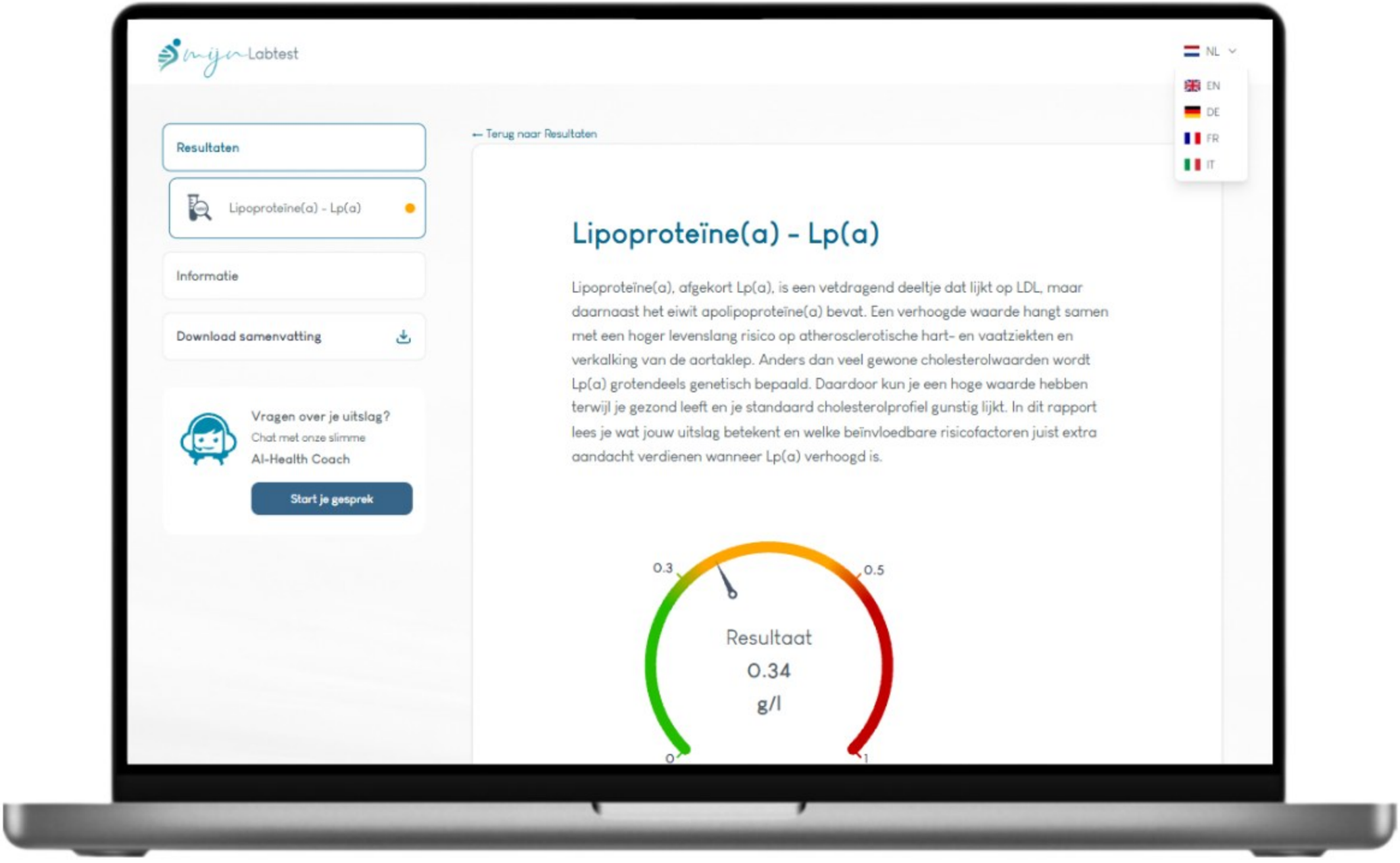

mijn Labtest
NL
EN
DE
FR
IT
Resultaten
Lipoproteïne(a) - Lp(a)
Informatie
Download samenvatting
Vragen over je uitslag?
Chat met onze slimme
AI-Health Coach
Start je gesprek
← Terug naar Resultaten
Lipoproteïne(a) - Lp(a)
Lipoproteïne(a), afgekort Lp(a), is een vetdragend deeltje dat lijkt op LDL, maar daarnaast het eiwit apolipoproteïne(a) bevat. Een verhoogde waarde hangt samen met een hoger levenslang risico op atherosclerotische hart- en vaatziekten en verkalking van de aortaklep. Anders dan veel gewone cholesterolwaarden wordt Lp(a) grotendeels genetisch bepaald. Daardoor kun je een hoge waarde hebben terwijl je gezond leeft en je standaard cholesterolprofiel gunstig lijkt. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en welke beïnvloedbare risicofactoren juist extra aandacht verdienen wanneer Lp(a) verhoogd is.
0.3
0.5
Resultaat
0.34
g/l
0
1

mijn Labtest

NL

Start je gesprek

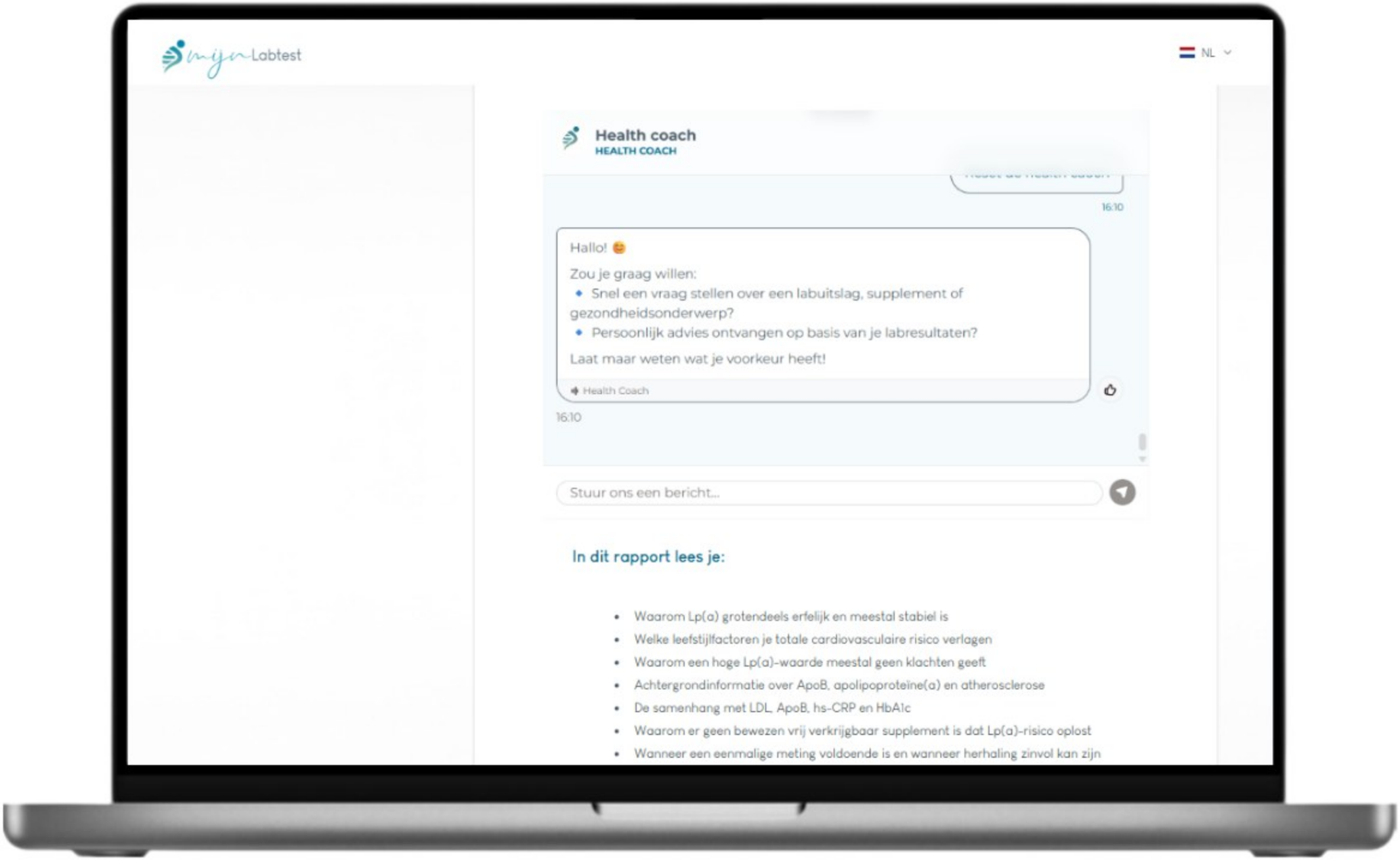


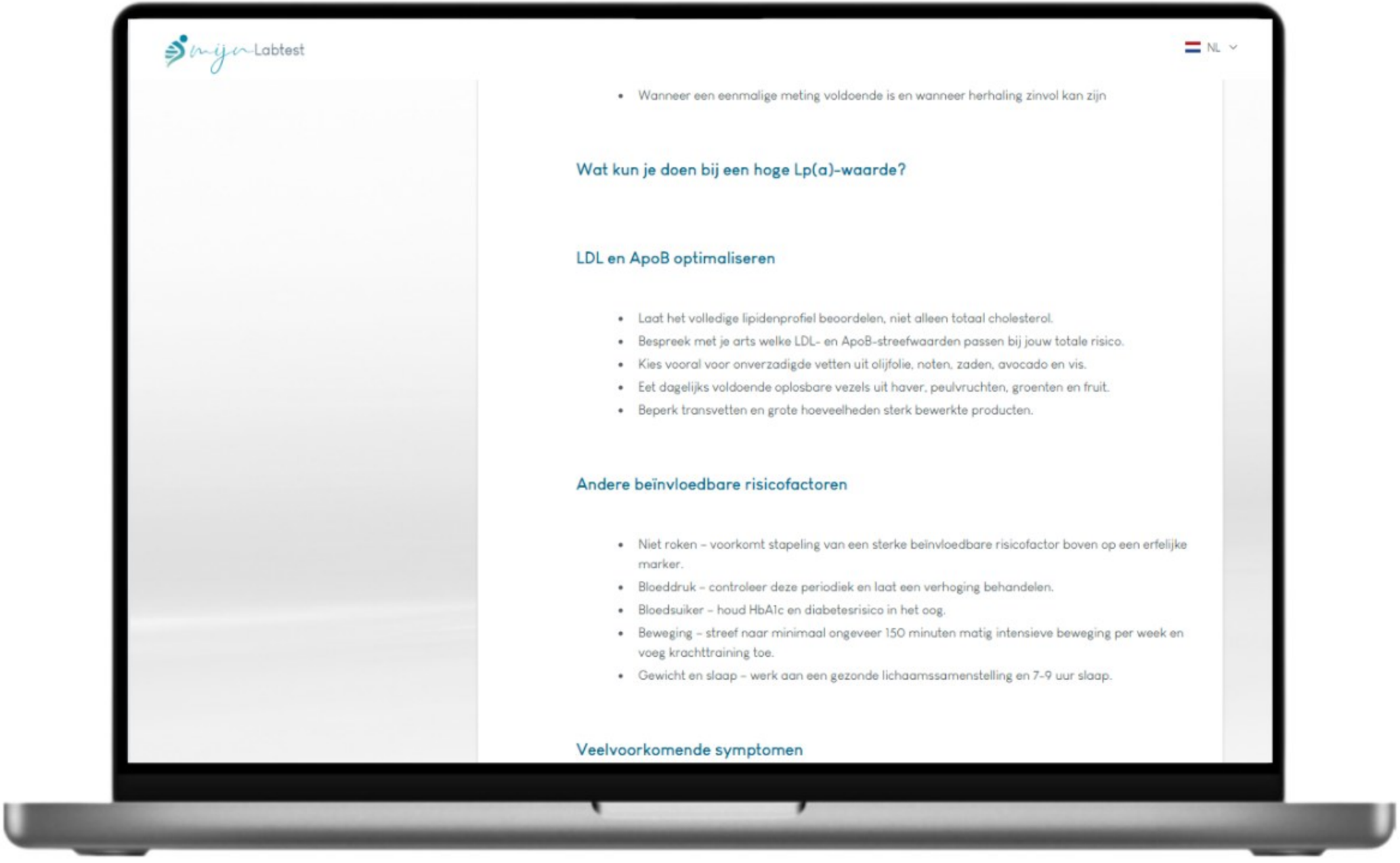
Het resultaat van uw onderzoek is 0.34 g/l.

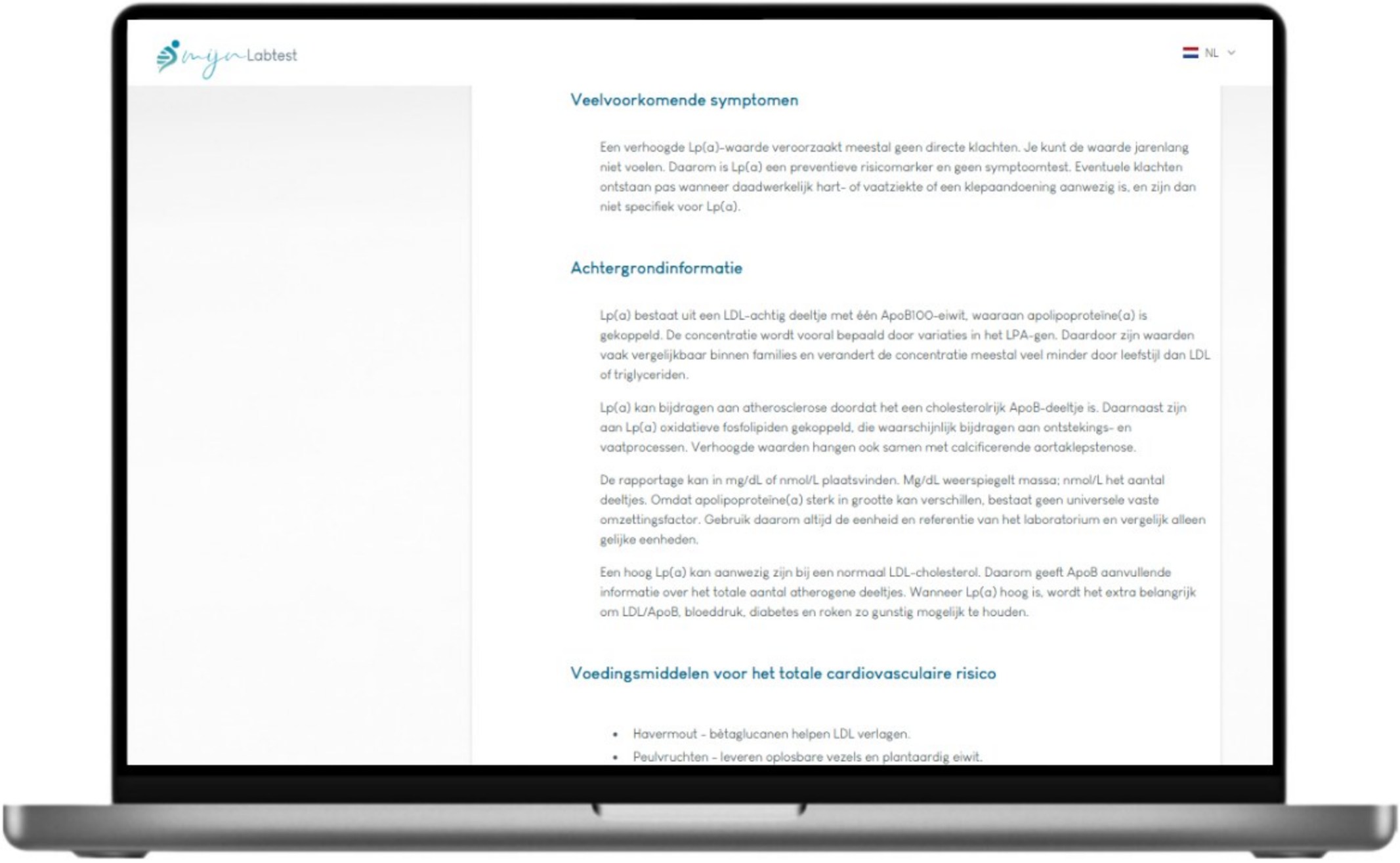
Jouw Lp(a)-waarde bevindt zich rond een intermediaire of grenszone. De precieze duiding hangt af van de laboratoriummethode, de eenheid en jouw totale risicoprofiel.

Bekijk de uitslag samen met ApoB, LDL, bloeddruk, HbA1c, roken en familiegeschiedenis. Omdat Lp(a) grotendeels erfelijk is, ligt de praktische focus vooral op het optimaliseren van de factoren die wel beïnvloedbaar zijn.

Health coach
HEALTH COACH


mijn Labtest
NL
Health coach
HEALTH COACH
16:10
Hallo!
Zou je graag willen:
Snel een vraag stellen over een labuitslag, supplement of gezondheidsonderwerp?
Persoonlijk advies ontvangen op basis van je labresultaten?
Laat maar weten wat je voorkeur heeft!
Health Coach
16:10
Stuur ons een bericht...
In dit rapport lees je:
Waarom Lp(a) grotendeels erfelijk en meestal stabiel is
Welke leefstijlfactoren je totale cardiovasculaire risico verlagen
Waarom een hoge Lp(a)-waarde meestal geen klachten geeft
Achtergrondinformatie over ApoB, apolipoproteïne(a) en atherosclerose
De samenhang met LDL, ApoB, hs-CRP en HbA1c
Waarom er geen bewezen vrij verkrijgbaar supplement is dat Lp(a)-risico oplost
Wanneer een eenmalige meting voldoende is en wanneer herhaling zinvol kan zijn


mijn Labtest
NL
• Wanneer een eenmalige meting voldoende is en wanneer herhaling zinvol kan zijn
Wat kun je doen bij een hoge Lp(a)-waarde?
LDL en ApoB optimaliseren
• Laat het volledige lipidenprofiel beoordelen, niet alleen totaal cholesterol.
• Bespreek met je arts welke LDL- en ApoB-streefwaarden passen bij jouw totale risico.
• Kies vooral voor onverzadigde vetten uit olijfolie, noten, zaden, avocado en vis.
• Eet dagelijks voldoende oplosbare vezels uit haver, peulvruchten, groenten en fruit.
• Beperk transvetten en grote hoeveelheden sterk bewerkte producten.
Andere beïnvloedbare risicofactoren
• Niet roken – voorkomt stapeling van een sterke beïnvloedbare risicofactor boven op een erfelijke marker.
• Bloeddruk – controleer deze periodiek en laat een verhoging behandelen.
• Bloedsuiker – houd HbA1c en diabetesrisico in het oog.
• Beweging – streef naar minimaal ongeveer 150 minuten matig intensieve beweging per week en voeg krachttraining toe.
• Gewicht en slaap – werk aan een gezonde lichaamssamenstelling en 7–9 uur slaap.
Veelvoorkomende symptomen


mijn Labtest
NL
Veelvoorkomende symptomen
Een verhoogde Lp(a)-waarde veroorzaakt meestal geen directe klachten. Je kunt de waarde jarenlang niet voelen. Daarom is Lp(a) een preventieve risicomarker en geen symptoomtest. Eventuele klachten ontstaan pas wanneer daadwerkelijk hart- of vaatziekte of een klepaandoening aanwezig is, en zijn dan niet specifiek voor Lp(a).
Achtergrondinformatie
Lp(a) bestaat uit een LDL-achtig deeltje met één ApoB100-eiwit, waaraan apolipoproteïne(a) is gekoppeld. De concentratie wordt vooral bepaald door variaties in het LPA-gen. Daardoor zijn waarden vaak vergelijkbaar binnen families en verandert de concentratie meestal veel minder door leefstijl dan LDL of triglyceriden.
Lp(a) kan bijdragen aan atherosclerose doordat het een cholesterolrijk ApoB-deeltje is. Daarnaast zijn aan Lp(a) oxidatieve fosfolipiden gekoppeld, die waarschijnlijk bijdragen aan ontstekings- en vaatprocessen. Verhoogde waarden hangen ook samen met calcificerende aortaklepstenose.
De rapportage kan in mg/dL of nmol/L plaatsvinden. Mg/dL weerspiegelt massa; nmol/L het aantal deeltjes. Omdat apolipoproteïne(a) sterk in grootte kan verschillen, bestaat geen universele vaste omzettingsfactor. Gebruik daarom altijd de eenheid en referentie van het laboratorium en vergelijk alleen gelijke eenheden.
Een hoog Lp(a) kan aanwezig zijn bij een normaal LDL-cholesterol. Daarom geeft ApoB aanvullende informatie over het totale aantal atherogene deeltjes. Wanneer Lp(a) hoog is, wordt het extra belangrijk om LDL/ApoB, bloeddruk, diabetes en roken zo gunstig mogelijk te houden.
Voedingsmiddelen voor het totale cardiovasculaire risico
• Havermout - bètaglucanen helpen LDL verlagen.
• Peulvruchten - leveren oplosbare vezels en plantaardig eiwit.

mijn Labtest

NL



Gerelateerde testen

Deze bepalingen en profielen kunnen extra context geven bij jouw uitslag:

- ApoB bloedtest – laat het totale aantal atherogene lipoproteïnedeeltjes zien en vormt een belangrijke aanvulling op Lp(a).
- Cholesterol testen – geven inzicht in LDL, HDL, triglyceriden en totaal cholesterol.
- hs-CRP test – kan aanvullende informatie geven over systemische ontstekingsactiviteit.
- Cardio Profiel – combineert meerdere cardiovasculaire risicomarkers in één uitgebreider profiel.
- Pick & Mix bloedtest – maakt gerichte combinatie met ApoB, LDL, HbA1c en andere risicofactoren mogelijk.

Uitgebreid supplementenadvies

Geen vrij verkrijgbaar supplement met bewezen Lp(a)-uitkomstwinst

Er is momenteel geen vrij verkrijgbaar supplement waarvan overtuigend is aangetoond dat het door Lp(a)-verlaging hart- en vaatziekten voorkomt. Supplementen mogen daarom niet worden gepresenteerd als behandeling van een hoge Lp(a)-waarde.