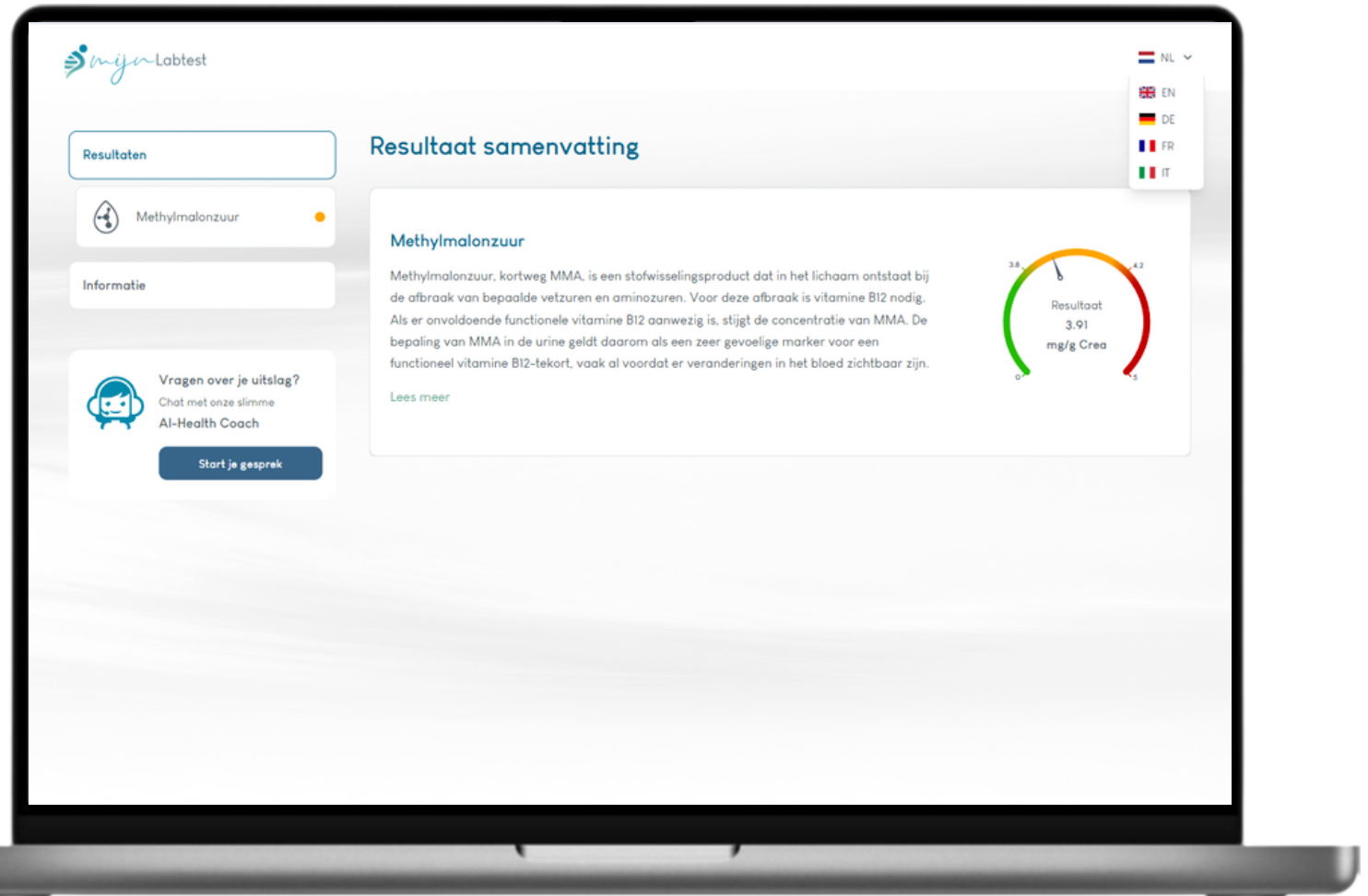




Resultaten



Methylmalonzuur



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

AI-Health Coach

Start je gesprek

Resultaat samenvatting

Methylmalonzuur

Methylmalonzuur, kortweg MMA, is een stofwisselingsproduct dat in het lichaam ontstaat bij de afbraak van bepaalde vetzuren en aminozuren. Voor deze afbraak is vitamine B12 nodig. Als er onvoldoende functionele vitamine B12 aanwezig is, stijgt de concentratie van MMA. De bepaling van MMA in de urine geldt daarom als een zeer gevoelige marker voor een functioneel vitamine B12-tekort, vaak al voordat er veranderingen in het bloed zichtbaar zijn.

[Lees meer](#)

Resultaten



Methylmalonzuur



Informatie



Vragen over je uitslag?

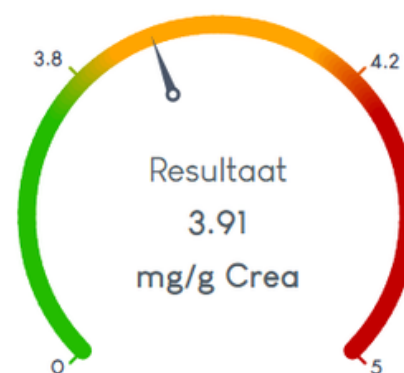
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Methylmalonzuur

Methylmalonzuur, kortweg MMA, is een stofwisselingsproduct dat in het lichaam ontstaat bij de afbraak van bepaalde vetzuren en aminozuren. Voor deze afbraak is vitamine B12 nodig. Als er onvoldoende functionele vitamine B12 aanwezig is, stijgt de concentratie van MMA. De bepaling van MMA in de urine geldt daarom als een zeer gevoelige marker voor een functioneel vitamine B12-tekort, vaak al voordat er veranderingen in het bloed zichtbaar zijn.



Het resultaat van uw onderzoek is 3.91 mg/g Crea

Wat meet MMA in urine?

Methylmalonzuur ontstaat in het lichaam als tussenproduct van de energiestofwisseling. Normaal gesproken wordt het verder verwerkt met behulp van een vitamine B12-afhankelijk enzym. Als vitamine B12 ontbreekt of niet goed kan worden gebruikt in de cellen, hoopt MMA zich op en wordt het in grotere hoeveelheden via de urine uitgescheiden.

Het meten in de urine heeft als voordeel dat het relatief onafhankelijk is van kortstondige schommelingen in het bloed en vroegtijdig aanwijzingen kan geven voor een functioneel vitamine B12-tekort.

Verband tussen MMA en vitamine B12

- Vitamine B12 is nodig om MMA in de stofwisseling af te breken
- Bij een tekort of een beperkte opname stijgt MMA
- Verhoogde MMA-waarden kunnen voorkomen, zelfs als de totale vitamine B12-waarde in het bloed nog binnen het normale bereik ligt
- MMA wordt daarom beschouwd als een aanvullende marker voor holo-TC en totale vitamine B12

Wanneer kunnen MMA-waarden verhoogd zijn?

- Bij een vitamine B12-tekort door een lage inname via de voeding
- Bij opnamestoornissen in het maag-darmkanaal, bijvoorbeeld bij chronische gastritis of na maagoperaties
- Bij langdurig gebruik van bepaalde medicijnen, zoals metformine of maagzuurremmers
- Bij een strikt veganistisch of vegetarisch dieet zonder voldoende suppletie
- Bij verminderde nierfunctie, omdat MMA minder goed wordt uitgescheiden



In dit rapport lees je

1. Wat kun je doen om de waarde te optimaliseren?
2. Wat MMA precies is en waarom het wordt gemeten
3. Wat het verband is tussen MMA en vitamine B12
4. Wanneer verhoogde of verlaagde MMA-waarden kunnen optreden
5. Typische klachten bij verhoogde MMA-waarden
6. Belangrijke factoren die van invloed zijn op de MMA-waarde
7. Waar je op moet letten bij opvallende resultaten

Wat kunt u doen om een verhoogde MMA-waarde te optimaliseren?

Aangezien een verhoogde MMA-waarde in de meeste gevallen wijst op een functioneel vitamine B12-tekort, zijn de maatregelen vooral gericht op het verbeteren van de toevoer, opname en benutting van vitamine B12. De volgende gebieden kunnen daarbij helpen.

Voeding

- Geef de voorkeur aan voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine B12, zoals vlees, vis, eieren en zuivelproducten
- Eet regelmatig orgaanvlees, met name lever, omdat dit een bijzonder hoog B12-gehalte heeft
- Bij een vegetarisch of veganistisch dieet is een voldoende inname via verrijkte voedingsmiddelen alleen meestal niet betrouwbaar
- Een over het algemeen eiwitrijk, uitgebalanceerd dieet ondersteunt de stofwisseling en de enzymfuncties