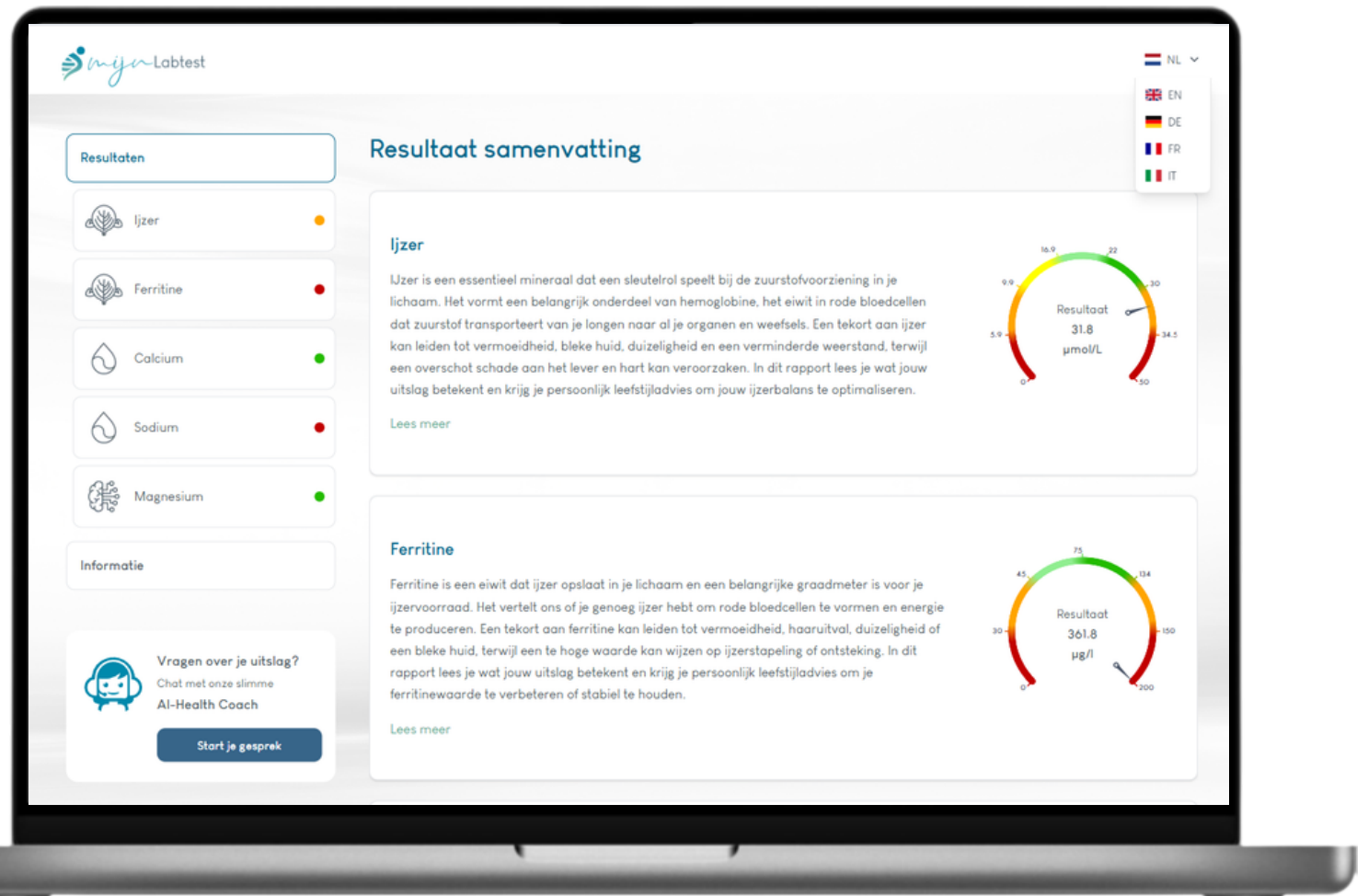




Resultaten



Ijzer



Ferritine



Calcium



Sodium



Magnesium



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

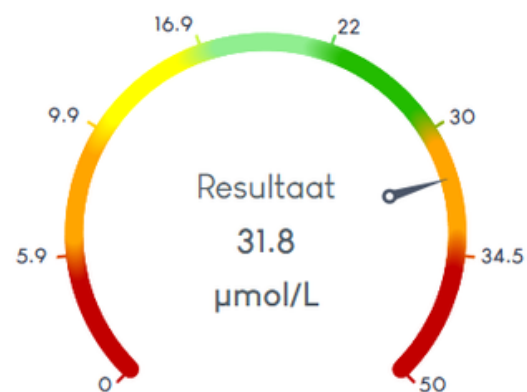
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Ijzer

Ijzer is een essentieel mineraal dat een sleutelrol speelt bij de zuurstofvoorziening in je lichaam. Het vormt een belangrijk onderdeel van hemoglobine, het eiwit in rode bloedcellen dat zuurstof transporteert van je longen naar al je organen en weefsels. Een tekort aan ijzer kan leiden tot vermoeidheid, bleke huid, duizeligheid en een verminderde weerstand, terwijl een overschot schade aan het lever en hart kan veroorzaken. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je persoonlijk leefstijladvies om jouw ijzerbalans te optimaliseren.



Resultaten



Ijzer



Ferritine



Calcium



Sodium



Magnesium



Informatie



Vragen over je uitslag?

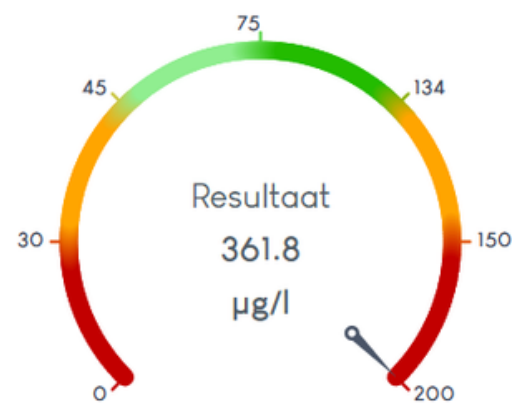
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Ferritine

Ferritine is een eiwit dat ijzer opslaat in je lichaam en een belangrijke graadmeter is voor je ijzervoorraad. Het vertelt ons of je genoeg ijzer hebt om rode bloedcellen te vormen en energie te produceren. Een tekort aan ferritine kan leiden tot vermoeidheid, haaruitval, duizeligheid of een bleke huid, terwijl een te hoge waarde kan wijzen op ijzerstapeling of ontsteking. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je persoonlijk leefstijladvies om je ferritinewaarde te verbeteren of stabiel te houden.



Het resultaat van uw onderzoek is 361.8 µg/l

Resultaten



Ijzer



Ferritine



Calcium



Sodium



Magnesium



Informatie



Vragen over je uitslag?

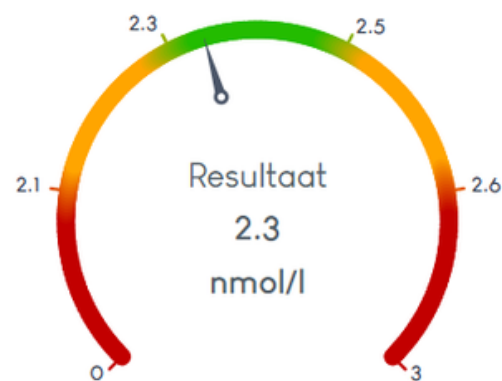
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Calcium

Calcium is een essentieel mineraal dat vooral bekend is vanwege zijn rol in sterke botten en tanden, maar het doet veel meer dan dat. Het is onmisbaar voor spiercontractie, zenuwgeleiding, bloedstolling en een stabiel hartritme. Een niet optimale calciumwaarde kan klachten geven zoals spierkrampen, tintelingen of botontkalking op de lange termijn. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je leefstijl- en voedingsadviezen om je calciumhuishouding te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 2.3 nmol/l

Resultaten



Ijzer



Ferritine



Calcium



Sodium



Magnesium



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

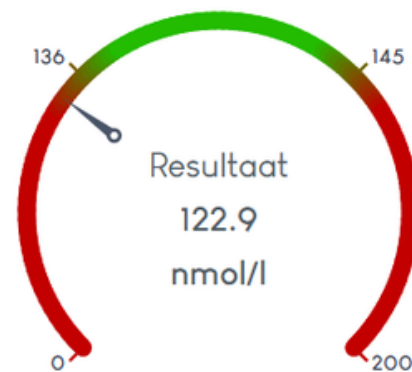
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Sodium

Natrium is een essentieel mineraal dat een grote rol speelt in je vochtbalans, bloeddruk, spierfunctie en zenuwgeleiding. Zowel een tekort als een overschot kan klachten geven zoals duizeligheid, vermoeidheid, spierkrampen of hoofdpijn. Omdat natrium nauw samenwerkt met andere elektrolyten, zegt deze waarde veel over je hydratatie en leefstijl. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je praktische leefstijladviezen om je natriumbalans te ondersteunen. Zo helpen we je stap voor stap richting een optimalere waarde.



Resultaten



Ijzer



Ferritine



Calcium



Sodium



Magnesium



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Magnesium

Magnesium is een essentieel mineraal dat betrokken is bij honderden processen in je lichaam, waaronder spierontspanning, zenuwgeleiding, energieproductie en stressregulatie. Een niet optimale magnesiumwaarde kan zich uiten in klachten zoals spierkrampen, vermoeidheid, onrust of slecht slapen. Magnesium werkt nauw samen met andere mineralen zoals kalium en calcium. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je leefstijl- en suppletieadviezen om je magnesiumstatus te ondersteunen.



In dit rapport lees je

- Tips om je calciumwaarde te verhogen of te ondersteunen
- De top 10 calciumrijke voedingsmiddelen
- Veel voorkomende symptomen bij een tekort of disbalans
- Uitgebreide achtergrondinformatie over calcium
- Gerelateerde laboratoriumtesten
- Supplementenadvies
- Wanneer een nameting verstandig is

Tips om calcium te ondersteunen

Voeding

- Gebruik dagelijks calciumrijke voeding, zoals zuivel of verrijkte alternatieven
- Combineer calcium met vitamine D, voor betere opname
- Eet voldoende groenten, vooral groene bladgroenten
- Beperk overmatige zoutinname, dit verhoogt calciumverlies via urine
- Vermijd extreem eiwitrijke diëten, deze kunnen calciumuitscheiding verhogen

Beweging

- Krachttraining en wandelen stimuleren botopbouw
- Regelmatige belasting is essentieel voor botgezondheid
- Vermijd langdurige inactiviteit, dit verzwakt botten

In dit rapport lees je

- Tips om je natriumwaarde te verhogen of te verlagen
- De top 10 voedingsmiddelen die bijdragen aan je natriumbalans
- Veel voorkomende symptomen bij een tekort of overschot
- Uitgebreide achtergrondinformatie over natrium
- Gerelateerde laboratoriumtesten
- Praktisch supplementenadvies
- Wanneer een nameting verstandig is

Tips om natrium te verhogen of verlagen



Voeding

- Gebruik onbewerkte voeding als basis, zo voorkom je grote schommelingen in natriuminname
- Voeg bewust wat zout toe bij lage waarden, bij voorkeur zeezout of mineraalrijk zout
- Beperk ultra bewerkte producten bij hogere waarden, deze bevatten vaak verborgen natrium

Slaap & herstel

- Zorg voor voldoende slaap, dit ondersteunt hormonale regulatie van vochtbalans
- Vermijd alcohol voor het slapengaan, dit werkt vocht afdrijvend
- Herstel na intensieve dagen met extra hydratatie
- Let op nachtelijk zweten, dit kan natriumverlies vergroten
- Creëer een vast slaapritme, dit helpt je lichaam reguleren



Stress

- Chronische stress verhoogt natriumuitscheiding via urine
- Dagelijkse ontspanning verlaagt stresshormonen
- Ademhalingsoefeningen ondersteunen vochtbalans
- Vermijd overprikkeling en overtraining
- Herken stresssignalen zoals vermoeidheid en hoofdpijn

