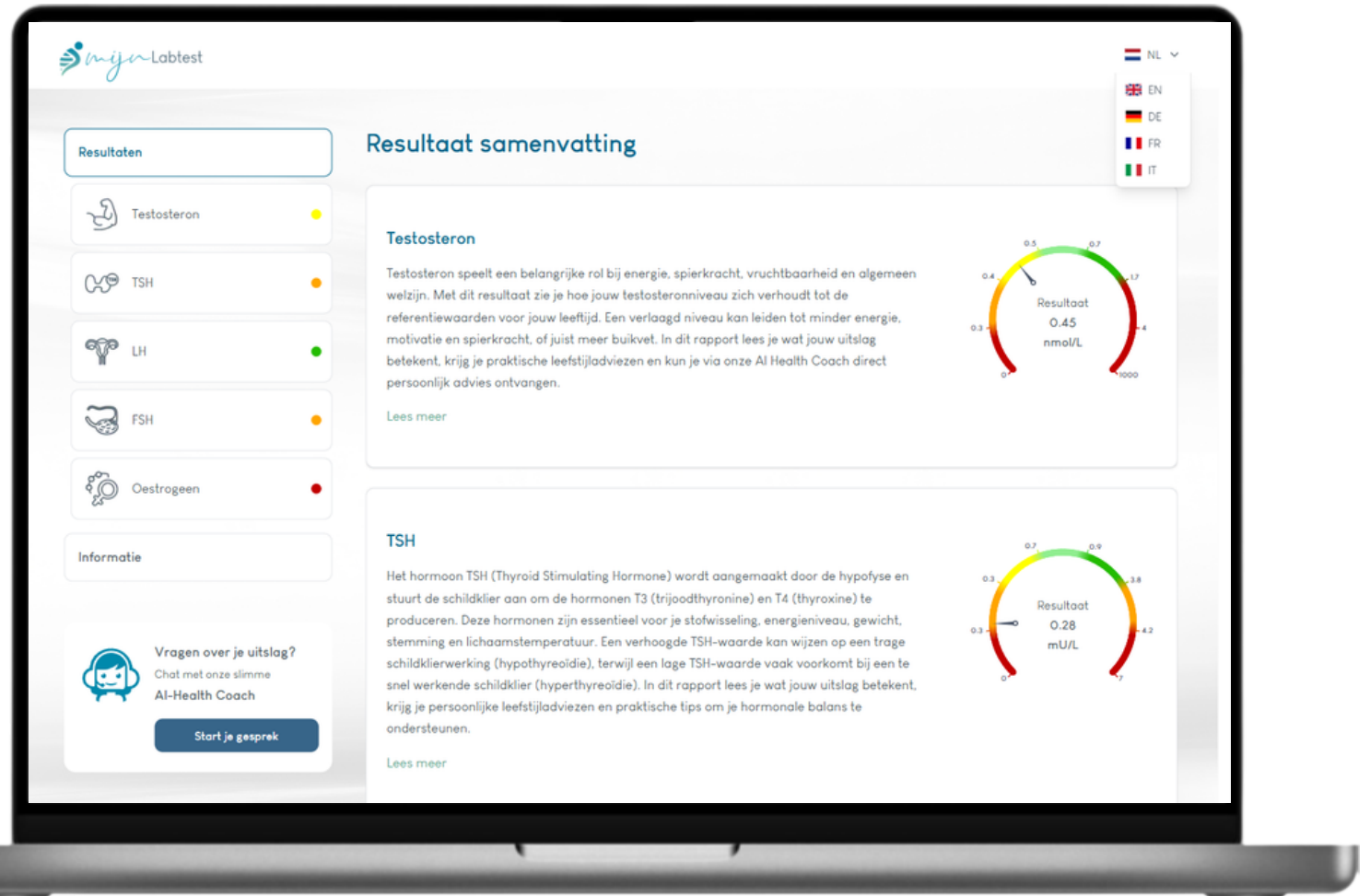




Resultaten



Testosteron



TSH



LH



FSH



Oestrogeen



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

Resultaat samenvatting

Testosteron

Testosteron speelt een belangrijke rol bij energie, spierkracht, vruchtbaarheid en algemeen welzijn. Met dit resultaat zie je hoe jouw testosteronniveau zich verhoudt tot de referentiewaarden voor jouw leeftijd. Een verlaagd niveau kan leiden tot minder energie, motivatie en spierkracht, of juist meer buikvet. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent, krijg je praktische leefstijladviezen en kun je via onze AI Health Coach direct persoonlijk advies ontvangen.

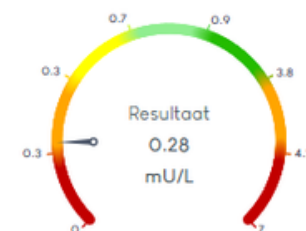
[Lees meer](#)



TSH

Het hormoon TSH (Thyroid Stimulating Hormone) wordt aangemaakt door de hypofyse en stuurt de schildklier aan om de hormonen T3 (trijoodthyronine) en T4 (thyroxine) te produceren. Deze hormonen zijn essentieel voor je stofwisseling, energieniveau, gewicht, stemming en lichaamstemperatuur. Een verhoogde TSH-waarde kan wijzen op een trage schildklierwerking (hypothyreoïdie), terwijl een lage TSH-waarde vaak voorkomt bij een te snel werkende schildklier (hyperthyreoïdie). In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent, krijg je persoonlijke leefstijladviezen en praktische tips om je hormonale balans te ondersteunen.

[Lees meer](#)





Testosteron



TSH



LH



FSH



Oestrogeen



Informatie



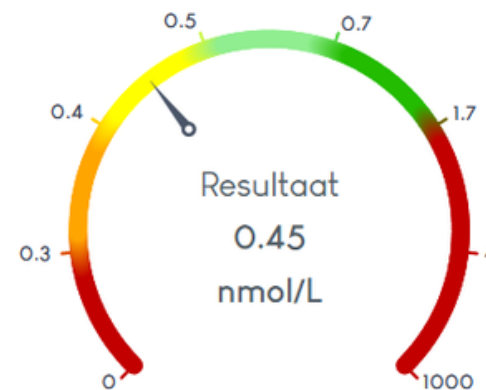
Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

Testosteron

Testosteron speelt een belangrijke rol bij energie, spierkracht, vruchtbaarheid en algemeen welzijn. Met dit resultaat zie je hoe jouw testosteronniveau zich verhoudt tot de referentiewaarden voor jouw leeftijd. Een verlaagd niveau kan leiden tot minder energie, motivatie en spierkracht, of juist meer buikvet. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent, krijg je praktische leefstijladviezen en kun je via onze AI Health Coach direct persoonlijk advies ontvangen.



Het resultaat van uw onderzoek is 0.45 nmol/L.

Je testosteronwaarde ligt in de gele zone. De officiële laboratoriumreferentiewaarde voor vrouwen jonger dan 49 jaar ligt tussen 0,29 en 1,67 nmol/l. Je resultaat ligt binnen de



Testosteron



TSH



LH



FSH



Oestrogeen



Informatie



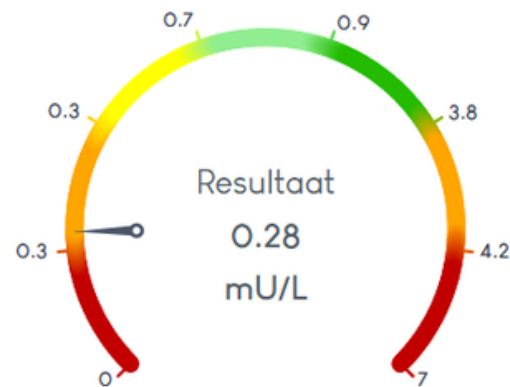
Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

TSH

Het hormoon TSH (Thyroid Stimulating Hormone) wordt aangemaakt door de hypofyse en stuurt de schildklier aan om de hormonen T3 (trijoodthyronine) en T4 (thyroxine) te produceren. Deze hormonen zijn essentieel voor je stofwisseling, energieniveau, gewicht, stemming en lichaamstemperatuur. Een verhoogde TSH-waarde kan wijzen op een trage schildklierwerking (hypothyreoïdie), terwijl een lage TSH-waarde vaak voorkomt bij een te snel werkende schildklier (hyperthyreoïdie). In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent, krijg je persoonlijke leefstijladviezen en praktische tips om je hormonale balans te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 0.28 mU/L.



Testosteron



TSH



LH



FSH



Oestrogeen



Informatie



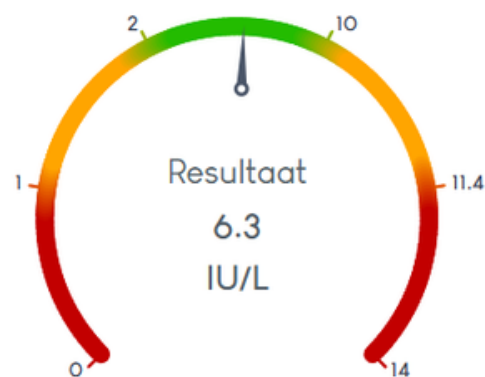
Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

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.



Het resultaat van uw onderzoek is 6.3 IU/L.



Testosteron



TSH



LH



FSH



Oestrogeen



Informatie



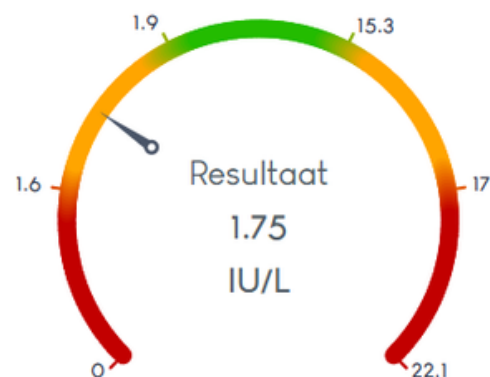
Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

FSH

Follikelstimulerend hormoon (FSH) is een belangrijk hormoon dat je vruchtbaarheid, hormoonbalans en energieniveau beïnvloedt. Bij vrouwen stuurt het de rijping van eicellen aan, terwijl het bij mannen een sleutelrol speelt in de aanmaak van gezonde spermacellen. Een tekort of overschot kan leiden tot cyclusklasten, verminderde vruchtbaarheid, vermoeidheid of hormonale disbalans. In dit rapport lees je wat jouw persoonlijke uitslag betekent en krijg je praktische leefstijladviezen om jouw FSH-niveau op een natuurlijke manier te ondersteunen, optimaliseren of in balans te brengen.



Het resultaat van uw onderzoek is 1.75 IU/L.

Je FSH-waarde ligt in het oranje, lage bereik en bevindt zich net boven de ondergrens van



Testosteron



TSH



LH



FSH



Oestrogeen



Informatie



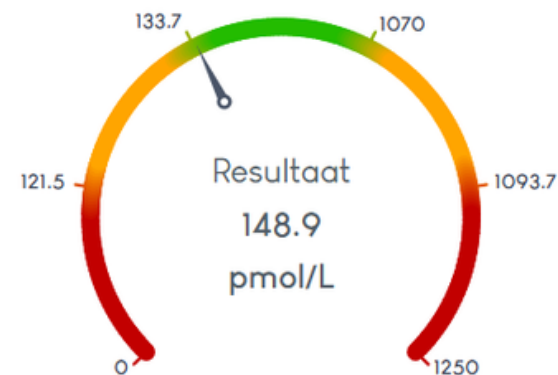
Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

Oestrogeen

Estradiol (E2), in Nederland ook wel oestrogeen genoemd, is het belangrijkste en meest actieve oestrogeen in je lichaam. Naast E2 bestaan ook estron (E1), dat vooral na de menopauze voorkomt, en estriol (E3), dat vooral tijdens de zwangerschap stijgt. Estradiol beïnvloedt je energie, stemming, huid, botten, metabolisme en algemene hormoonbalans. Een tekort kan leiden tot vermoeidheid, slaapproblemen of somberheid, terwijl een overschot juist kan zorgen voor gevoeligheid, vocht vasthouden of hormonale schommelingen. In dit rapport lees je wat jouw waarde betekent en hoe je jouw hormonen kunt ondersteunen met leefstijl, voeding en supplementen.



Het resultaat van uw onderzoek is 148.9 pmol/L.

Stuur ons een bericht...



In dit rapport lees je:

1. Tips om je oestrogeen te verhogen of te verlagen
2. Top 10 voedingsmiddelen die je oestrogeenbalans ondersteunen
3. Meest voorkomende symptomen bij een tekort of overschot
4. Leer meer over oestrogeen (geüpdatet met uitleg cyclus en afnamemoment)
5. Gerelateerde laboratoriumtesten
6. Uitgebreid supplementenadvies
7. Wanneer een nameting verstandig is

Tips om oestrogeen te beïnvloeden



Voeding

- Voeg lijnzaad toe aan je voeding: rijk aan lignanen die oestrogeen moduleren

• Eet meer kwichloze eiwitten (kies voor eiwit) en ondersteun natuurlijke

1. Tips om je FSH-waarde te verhogen of te verlagen naar een optimale balans
2. Top 10 voedingsmiddelen die FSH ondersteunen
3. Veelvoorkomende symptomen bij een afwijkende FSH-waarde
4. Meer achtergrondinformatie over FSH en de werking in jouw lichaam
5. Gerelateerde laboratoriumtesten
6. Uitgebreid supplementenadvies
7. Wanneer een nameting doen

Tips om je FSH-waarde te verhogen of verlagen



Voeding

- Eet voldoende eiwitten: ondersteunt hormoonaanmaak en herstelprocessen.
- Zorg voor gezonde vetten (olijfolie, avocado, noten): essentieel voor stabiele hormoonproductie.
- Beperk alcohol: alcohol ontregelt de hypothalamus-hypofyse-gonadas-as, wat FSH beïnvloedt.
- Eet zinkrijke voeding (pompoenpitten, vlees): ondersteunt regulatie van FSH en LH.

In dit rapport lees je:

- Onze tips om je testosteron te verhogen
- De meest voorkomende symptomen bij een testosterontekort
- Testosteron bij mannen en vrouwen: wat is het verschil
- Wat te doen bij een te hoog testosteronniveau
- Testosteron en gerelateerde hormonen: de samenhang
- Wanneer een goed moment is voor een volgende meting



Onze tips om je testosteron te verhogen

In dit gedeelte laten we je alle factoren zien die je testosteronspiegel beïnvloeden en wat je kunt doen om je testosteronspiegel op natuurlijke wijze te verhogen.

Sport en beweging