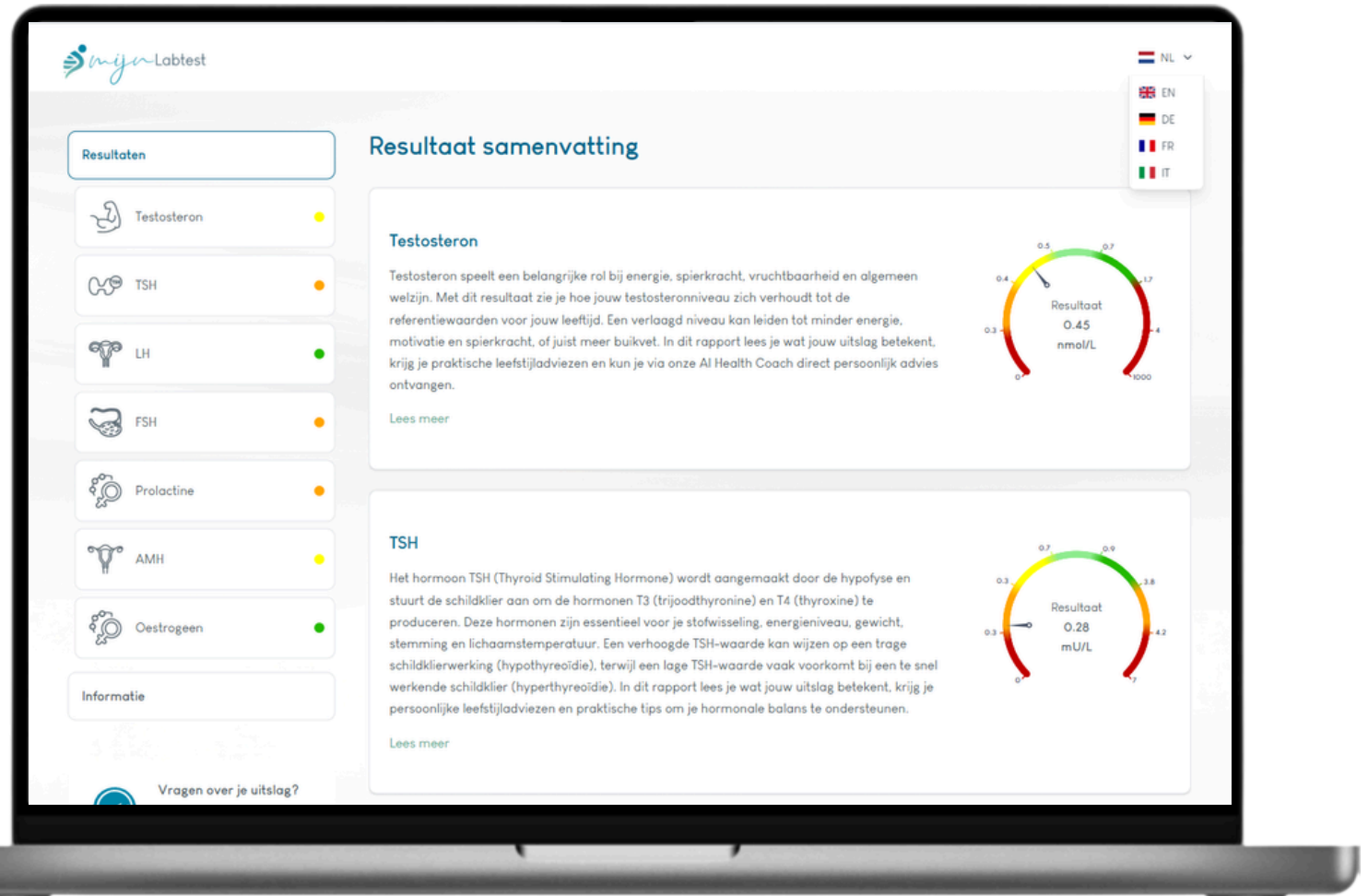
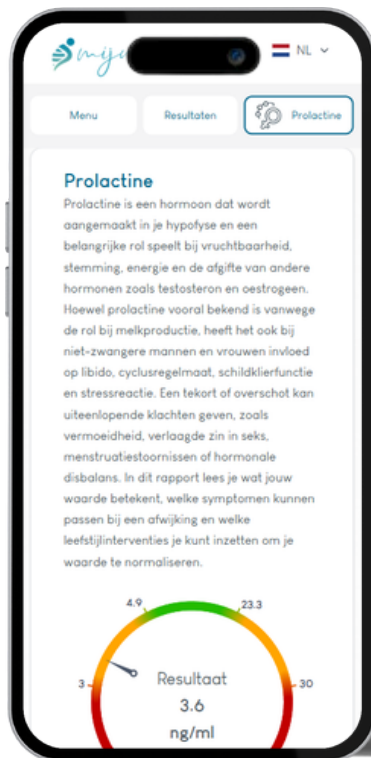




Resultaten



Testosteron



TSH



LH



FSH



Prolactine



AMH



Oestrogeen



Informatie

Vragen over je uitslag?

Resultaat samenvatting

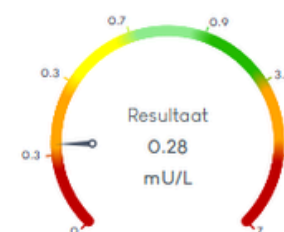
Testosteron

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



Prolactine



AMH



Oestrogeen



Informatie



Vragen over je uitslag?

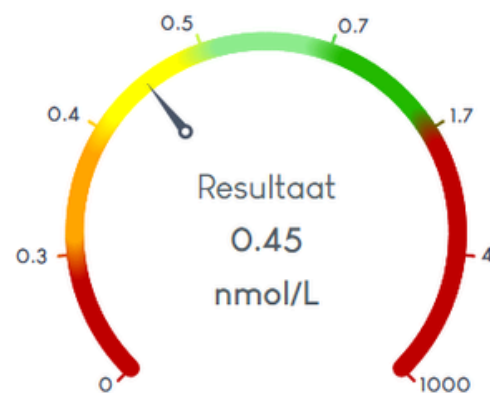
Chat met onze slimme

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



Prolactine



AMH



Oestrogeen



Informatie



Vragen over je uitslag?

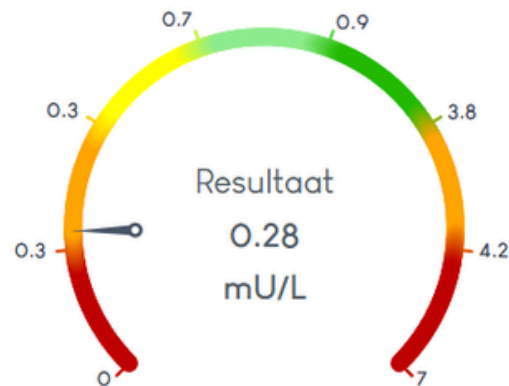
Chat met onze slimme

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



Prolactine



AMH



Oestrogeen



Informatie



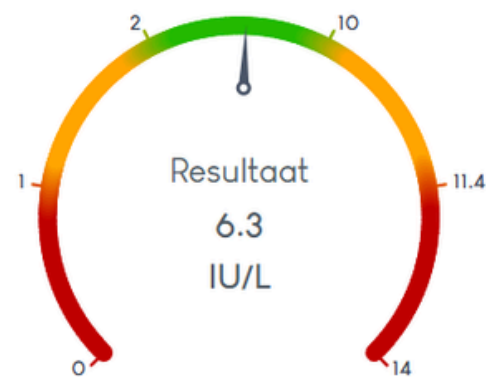
Vragen over je uitslag?

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



Prolactine



AMH



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 cyclusklachten, 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



Prolactine



AMH



Oestrogeen



Informatie



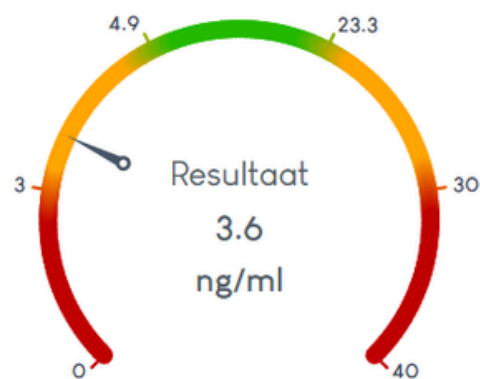
Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

Prolactine

Prolactine is een hormoon dat wordt aangemaakt in je hypofyse en een belangrijke rol speelt bij vruchtbaarheid, stemming, energie en de afgifte van andere hormonen zoals testosteron en oestrogeen. Hoewel prolactine vooral bekend is vanwege de rol bij melkproductie, heeft het ook bij niet-zwangere mannen en vrouwen invloed op libido, cyclusregelmaat, schildklierfunctie en stressreactie. Een tekort of overschot kan uiteenlopende klachten geven, zoals vermoeidheid, verlaagde zin in seks, menstruatiestoornissen of hormonale disbalans. In dit rapport lees je wat jouw waarde betekent, welke symptomen kunnen passen bij een afwijking en welke leefstijlinterventies je kunt inzetten om je waarde te normaliseren.



Het resultaat van uw onderzoek is 3.6 ng/ml.

 Testosteron


 TSH


 LH


 FSH


 Prolactine


 AMH


 Oestrogeen



Informatie



Vragen over je uitslag?

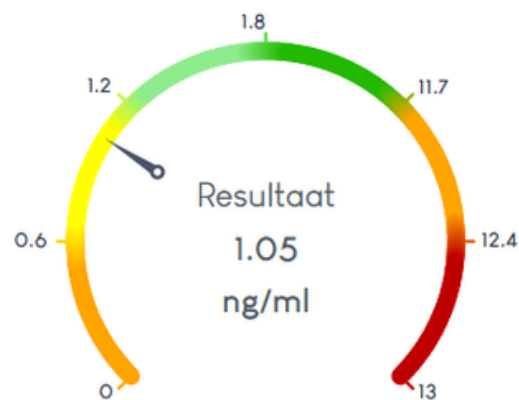
Chat met onze slimme

AI-Health Coach

Start je gesprek

AMH

Anti-Müllerian Hormoon (AMH) geeft inzicht in je eierstokreserve: hoeveel eicellen er nog beschikbaar zijn en hoe je vruchtbaarheid zich ontwikkelt. AMH verandert nauwelijks gedurende de maand, waardoor het een stabiele waarde is. Een lagere waarde kan wijzen op een afnemende eicelvoorraad, terwijl een hogere waarde soms past bij hormonale variatie zoals PCOS. Symptomen merk je meestal niet direct, maar AMH is een belangrijke voorspeller voor toekomstige vruchtbaarheid en behandelingstrajecten. In dit rapport ontdek je wat jouw uitslag betekent en krijg je praktische leefstijladviezen om jouw hormonale gezondheid zo goed mogelijk te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 1.05 ng/ml.



Testosteron



TSH



LH



FSH



Prolactine



AMH



Oestrogeen



Informatie



Vragen over je uitslag?

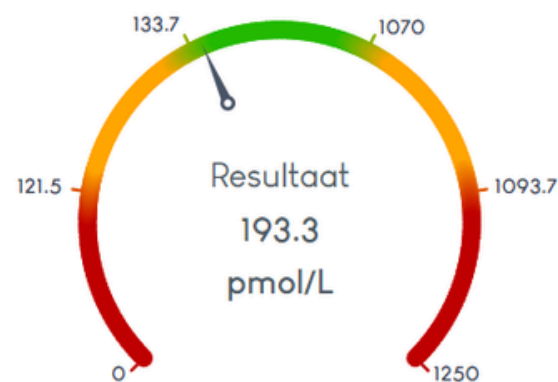
Chat met onze slimme

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 193.3 pmol/L.

In dit rapport lees je:

1. Tips om je prolactine te verlagen en te normaliseren
2. Top 10 voedingsmiddelen die prolactine in balans helpen houden
3. Veel voorkomende symptomen bij een te hoog prolactine
4. Meer achtergrond over prolactine
5. Gerelateerde laboratoriumtesten
6. Uitgebreid supplementenadvies
7. Wanneer een nameting doen

Tips om prolactine te verlagen of te normaliseren



Stress & ontspanning

- Dagelijkse ontspanningsoefeningen verminderen de afgifte van stresshormonen die prolactine verhogen.
- Ademhalingsoefeningen activeren je parasympatisch zenuwstelsel en verlagen prolactine.
- Meditatie helpt langdurige stress te reguleren.

Veel voorkomende symptomen bij verhoogd prolactine

Verminderd libido: prolactine remt de testosteron- en oestrogeenproductie

Cyclusproblemen: hoge prolactine kan ovulatie onderdrukken

Vermoeidheid: hormonale blokkades beïnvloeden energiestofwisseling

Melkafscheiding uit borsten: zelfs buiten zwangerschap mogelijk

Erectiestoornissen: door remming van de LH-testosteron as

Slaapproblemen: prolactine beïnvloedt het dag-nachtritme

Stemmingswisselingen: dopamine en prolactine hebben een omgekeerde relatie

Hoofdpijn: soms door hypofysebelasting

Verminderde vruchtbaarheid: door verstoorde ovulatie of spermaproductie

Leer meer over prolactine

Prolactine is een hormoon dat door de hypofyse wordt geproduceerd en een grote rol speelt in voortplanting, stressregulatie, energiebalans en hormonale communicatie tussen hersenen en geslachtsorganen. De prolactine-afgifte wordt grotendeels geremd door dopamine. Wanneer dopamine daalt door [stress](#), [slaaptekort](#), medicatie of fysieke belasting, kan prolactine stijgen.

Te hoog prolactine (hyperprolactinemie) komt regelmatig voor en hoeft lang niet altijd medisch problematisch te zijn. Het kan tijdelijk stijgen door intensief sporten, stress, seks, slechte nachtrust, alcohol, drugs, stimulantia, antidepressiva en zelfs door het afnemen van bloed onder stress.

Een langdurig verhoogd prolactine kan echter leiden tot verminderde aanmaak van LH en FSH, waardoor testosteron of oestrogeen daalt. Dit verklaart klachten zoals libidoverlies, onregelmatige menstruatie, vermoeidheid, vruchtbaarheidsproblemen en stemmingswisselingen. Ook kan prolactine de [schildklier](#) beïnvloeden via de TRH-as, wat soms leidt tot hypothyreoïdie-achtige klachten.

Tekort aan prolactine komt weinig voor. De meeste uitdagingen zitten juist in het reguleren van een waarde die net te hoog of wisselend is. Gelukkig reageert prolactine sterk op leefstijlinterventies, zeker op het gebied van stress, slaap en herstel.

Veel voorkomende symptomen

Verminderde vruchtbaarheid: Een lage eierstokreserve maakt het lastiger om spontaan zwanger te worden.

Onregelmatige cyclus: Minder follikels betekent minder voorspelbare ovulaties.

Lichtere of uitblijvende menstruaties: Door lagere ovariële activiteit.

Vroegtijdige overgangsklachten: Zoals opvliegers, mood shifts en drogere huid.

Moeilijkheden in fertiliteitstrajecten: Minder eiblaasjes reageren op stimulatie.

Leer meer over AMH

Anti-Müllerian Hormoon (AMH) wordt geproduceerd door granulosa-cellen in de kleine, groeiende follikels van de eierstokken. Het is een unieke marker omdat het direct inzicht geeft in de hoeveelheid follikels die zich nog in de vroege ontwikkelingsfase bevinden. In tegenstelling tot hormonen zoals FSH of LH, die sterk schommelen door de cyclus heen, blijft AMH relatief stabiel. Dit maakt het een betrouwbare test voor eierstokreserve, ongeacht de dag van de cyclus.

AMH daalt natuurlijk naarmate je ouder wordt. Vanaf ongeveer 25-30 jaar neemt het geleidelijk af, en richting de menopauze worden de waarden zeer laag. Een lage AMH-waarde betekent niet dat je geen eisprong meer hebt, maar dat de voorraad follikels kleiner wordt. Dit kan invloed hebben op de spontane kans op zwangerschap en op hoe je lichaam reageert op fertiliteitsbehandelingen zoals IVF.

Verskillende factoren kunnen AMH beïnvloeden. Roken en chronische stress verlagen AMH doordat ze oxidatieve schade en hormonale disbalans veroorzaken. Ook sterk ondergewicht, intensief sporten of insulineresistentie kunnen de eierstokfunctie verstoren. Aan de andere kant kan een hoger AMH voorkomen bij PCOS, omdat vrouwen dan juist veel kleine, niet-doorgroeiende follikels hebben.

AMH voorspelt niet hoe snel je zwanger zult worden, maar geeft wel informatie over je biologische vruchtbaarheidsreserve. Daarom wordt het wereldwijd gebruikt in fertiliteitsklinieken om het juiste behandelplan te bepalen. In dit rapport vind je adviezen die bijdragen aan een gezondere hormoonbalans, maar AMH zelf kan niet direct worden verhoogd. Het gaat om het optimaliseren van

In dit rapport lees je:

- Tips om je AMH-waarde en eierstokgezondheid te ondersteunen
- Top 10 voedingsmiddelen die bijdragen aan hormonale balans
- De meest voorkomende symptomen en risico's bij een lage AMH
- Uitgebreide achtergrond over AMH en hoe het werkt
- Gerelateerde hormonen en laboratoriumtesten
- Uitgebreid supplementenadvies
- Wanneer het verstandig is om een meting te doen

Tips om AMH te ondersteunen



Voeding

- Eet dagelijks veel antioxidanten (bessen, groene groenten, citrus) omdat deze oxidatieve stress in de eierstokken verminderen.

- Stop met roken, nicotine verhoogt prolactine.
- Beperk alcoholgebruik dat de hypofyse belast.



Supplementen

- Magnesium ondersteunt ontspanning en prolactinereductie.
- Vitamine B6 helpt de prolactineafgifte te reguleren.
- Ashwagandha vermindert stress, een belangrijke trigger voor hoge prolactine.
- Vitex agnus castus kan prolactinebalans ondersteunen bij vrouwen.
- Omega-3 stabiliseert ontstekingen en daarmee hormoonbalans.

Voedingsmiddelen rijk aan prolactine-regulerende nutriënten

1. Pompoenpitten – rijk aan magnesium
Goed voor ontspanning en prolactineregulatie.
2. Zalm – 2 g omega-3
Ondersteunt hormonale balans.
3. Spinazie – 80 mg magnesium
Helpt stress-gerelateerde prolactinestijging te beperken.
4. Bananen – 0,4 mg B6 (≈ 20% ADH)