mijn Labtest

NL
EN
DE
FR
IT

Resultaten

- Calprotectine
- consistentie
- Kleur van de ontlasting
- Secretorisch IgA
- Zetmeel
- Pancreas elastase
- Dientamoeba fragilis
- Blastocystis Hominis
- Giardia lamblia

Resultaat samenvatting

Calprotectine

Calprotectine is een eiwit dat vrijkomt uit witte bloedcellen (neutrofielen) in de darmwand. Het is een belangrijke marker voor ontstekingsactiviteit in de darmen. Wanneer de darmwand geïrriteerd of ontstoken is, stijgt het calprotectinegehalte in de ontlasting. Een verhoogde waarde kan wijzen op aandoeningen zoals de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa of andere vormen van een darmontsteking. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je persoonlijk leefstijladvies gericht op het ondersteunen van je darmgezondheid.

Lees meer



consistentie

Zichtbare voedselresten in de ontlasting betekenen dat bepaalde bestanddelen van het voedsel onvolledig verteerd of opgenomen zijn door het spijsverteringskanaal. Dit kan af en toe voorkomen en is vaak onschadelijk, vooral bij vezelrijke of moeilijk verteerbare voeding. Pas wanneer dit regelmatig voorkomt of gepaard gaat met bijkomende klachten, wordt deze bevinding belangrijk.

Lees meer



mijn Labtest

NL

Resultaten

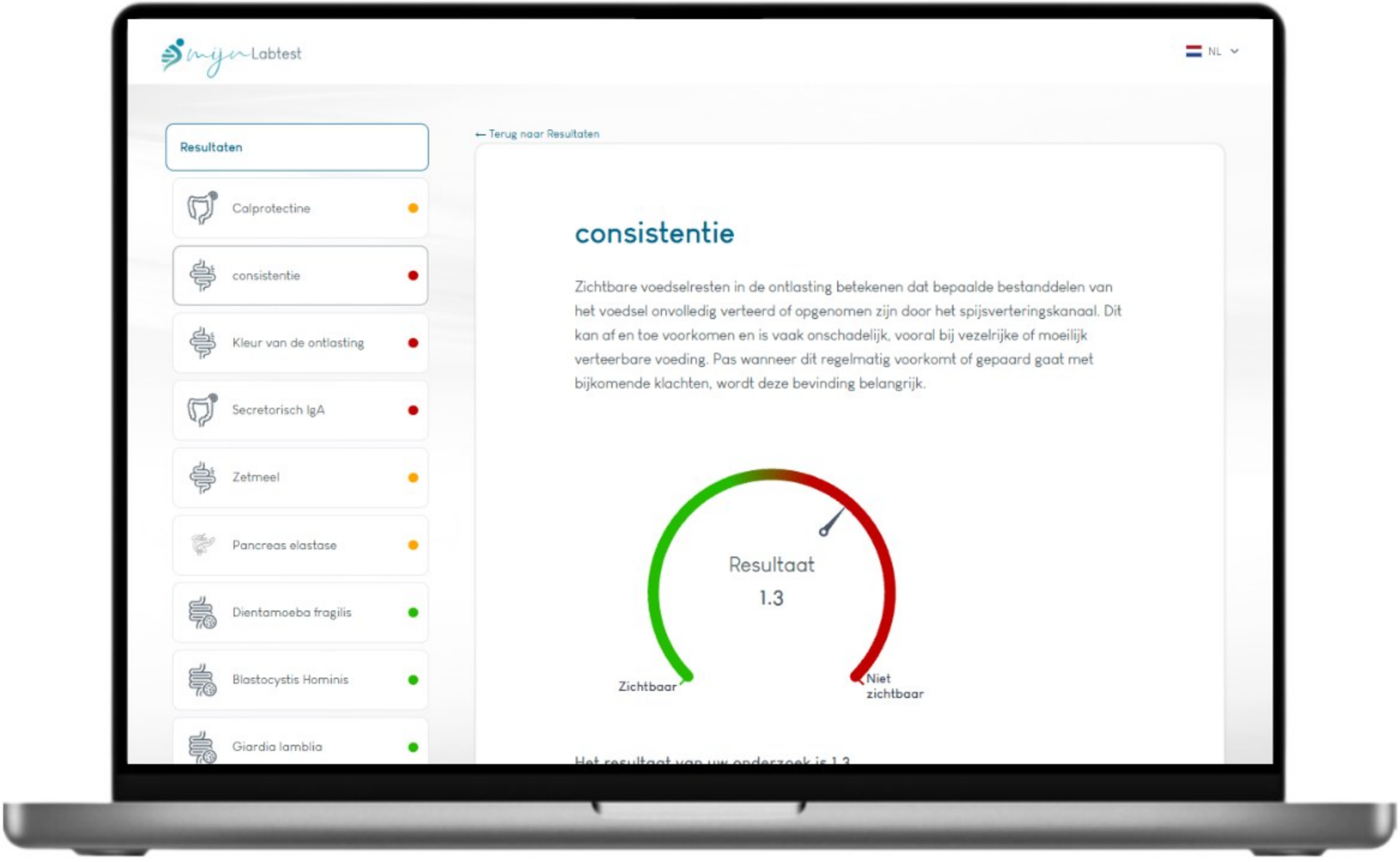
- Calprotectine
- consistentie
- Kleur van de ontlasting
- Secretorisch IgA
- Zetmeel
- Pancreas elastase
- Dientamoeba fragilis
- Blastocystis Hominis
- Giardia lamblia

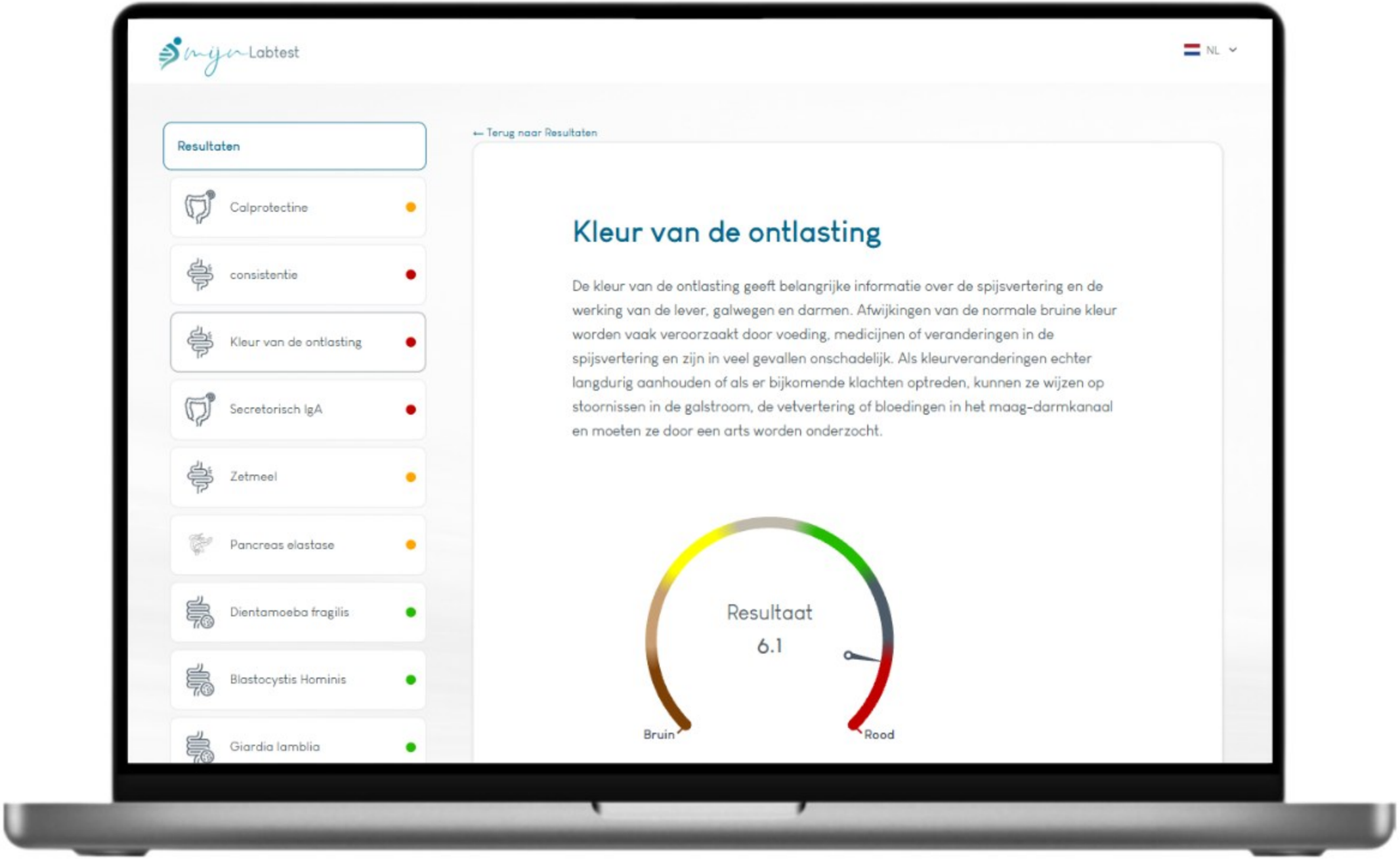
← Terug naar Resultaten

Calprotectine

Calprotectine is een eiwit dat vrijkomt uit witte bloedcellen (neutrofielen) in de darmwand. Het is een belangrijke marker voor ontstekingsactiviteit in de darmen. Wanneer de darmwand geïrriteerd of ontstoken is, stijgt het calprotectinegehalte in de ontlasting. Een verhoogde waarde kan wijzen op aandoeningen zoals de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa of andere vormen van een darmontsteking. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je persoonlijk leefstijladvies gericht op het ondersteunen van je darmgezondheid.




mijn Labtest
NL
Resultaten
Calprotectine
consistentie
Kleur van de ontlasting
Secretorisch IgA
Zetmeel
Pancreas elastase
Dientamoeba fragilis
Blastocystis Hominis
Giardia lamblia
← Terug naar Resultaten
consistentie
Zichtbare voedselresten in de ontlasting betekenen dat bepaalde bestanddelen van het voedsel onvolledig verteerd of opgenomen zijn door het spijsverteringskanaal. Dit kan af en toe voorkomen en is vaak onschadelijk, vooral bij vezelrijke of moeilijk verteerbare voeding. Pas wanneer dit regelmatig voorkomt of gepaard gaat met bijkomende klachten, wordt deze bevinding belangrijk.
Resultaat
1.3
Zichtbaar
Niet zichtbaar


mijn Labtest
NL
Resultaten
Calprotectine
consistentie
Kleur van de ontlasting
Secretorisch IgA
Zetmeel
Pancreas elastase
Dientamoeba fragilis
Blastocystis Hominis
Giardia lamblia
← Terug naar Resultaten
Kleur van de ontlasting
De kleur van de ontlasting geeft belangrijke informatie over de spijsvertering en de werking van de lever, galwegen en darmen. Afwijkingen van de normale bruine kleur worden vaak veroorzaakt door voeding, medicijnen of veranderingen in de spijsvertering en zijn in veel gevallen onschadelijk. Als kleurveranderingen echter langdurig aanhouden of als er bijkomende klachten optreden, kunnen ze wijzen op stoornissen in de galstroom, de vetvertering of bloedingen in het maag-darmkanaal en moeten ze door een arts worden onderzocht.
Resultaat
6.1
Bruin
Rood

mijn Labtest

NL

Resultaten

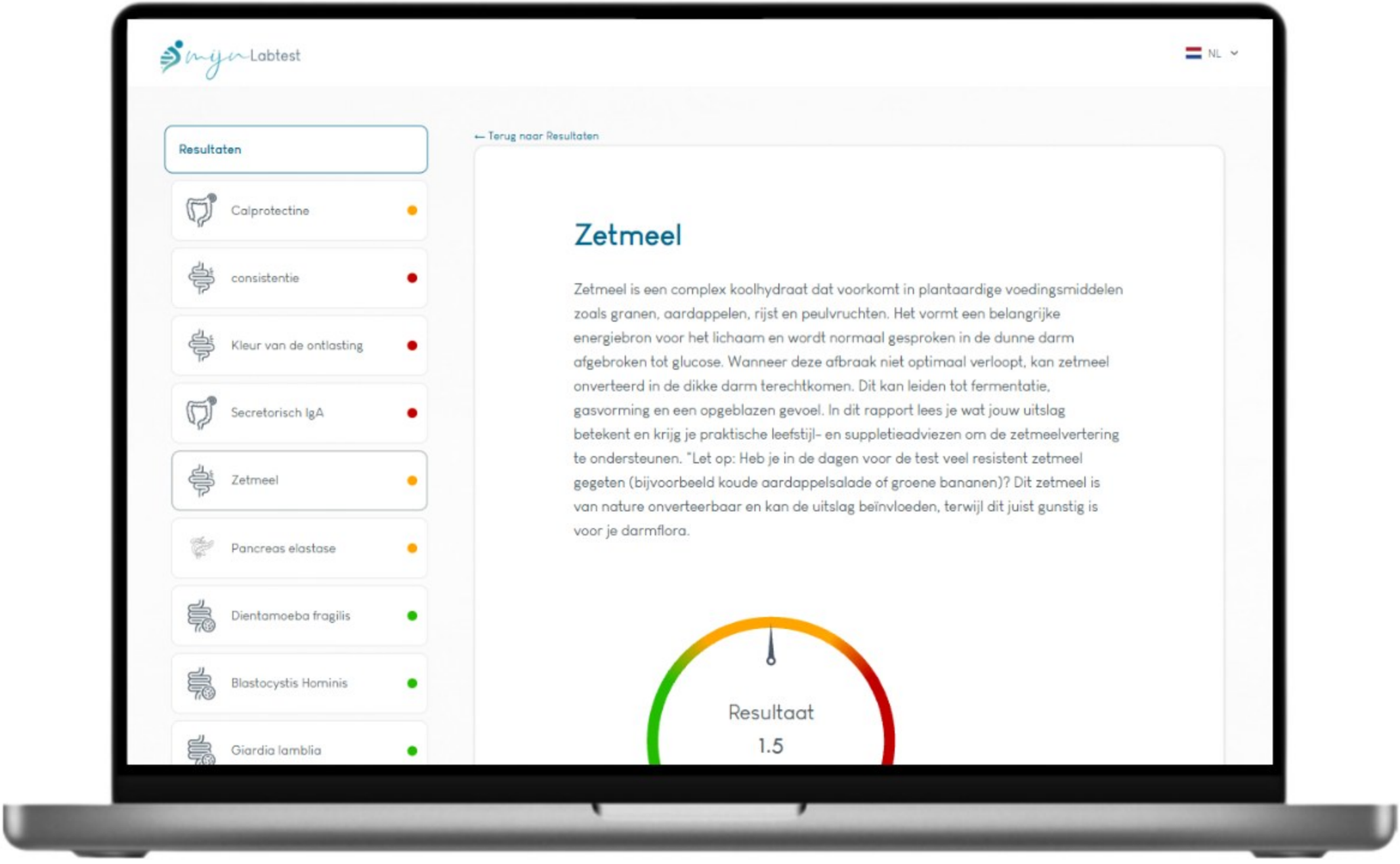
- Calprotectine
- consistentie
- Kleur van de ontlasting
- Secretorisch IgA
- Zetmeel
- Pancreas elastase
- Dientamoeba fragilis
- Blastocystis Hominis
- Giardia lamblia

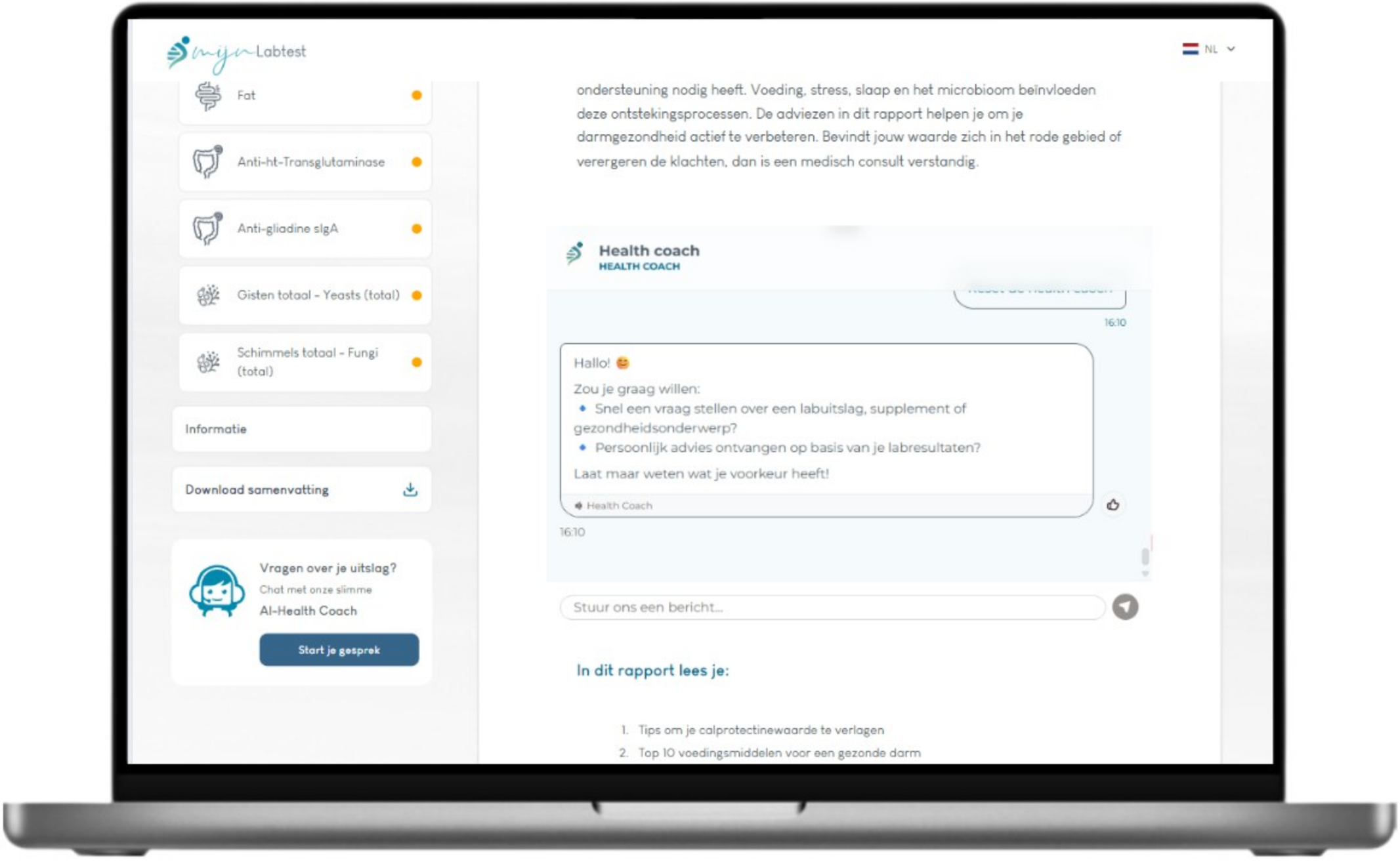
← Terug naar Resultaten

Secretorisch IgA

Secretory IgA (sIgA) is een belangrijk afweereiwit in je darm dat helpt om je slijmvlies te beschermen tegen ongewenste indringers zoals bacteriën, virussen en voedselantigenen, waaronder gluten. Deze waarde geeft inzicht in hoe actief en belast je darm-immuunsysteem is. Een niet optimale sIgA-waarde kan wijzen op verhoogde darmbelasting, verminderde barrièrefunctie of een overreactie op voeding. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je leefstijladviezen om je darm en immuunsysteem te ondersteunen.




mijn Labtest
NL
Resultaten
Calprotectine
consistentie
Kleur van de ontlasting
Secretorisch IgA
Zetmeel
Pancreas elastase
Dientamoeba fragilis
Blastocystis Hominis
Giardia lamblia
← Terug naar Resultaten
Zetmeel
Zetmeel is een complex koolhydraat dat voorkomt in plantaardige voedingsmiddelen zoals granen, aardappelen, rijst en peulvruchten. Het vormt een belangrijke energiebron voor het lichaam en wordt normaal gesproken in de dunne darm afgebroken tot glucose. Wanneer deze afbraak niet optimaal verloopt, kan zetmeel onverteerd in de dikke darm terechtkomen. Dit kan leiden tot fermentatie, gasvorming en een opgeblazen gevoel. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je praktische leefstijl- en suppletieadviezen om de zetmeelvertering te ondersteunen. "Let op: Heb je in de dagen voor de test veel resistent zetmeel gegeten (bijvoorbeeld koude aardappelsalade of groene bananen)? Dit zetmeel is van nature onverteerbaar en kan de uitslag beïnvloeden, terwijl dit juist gunstig is voor je darmflora.
Resultaat
1.5


mijn Labtest
NL
Fat
Anti-ht-Transglutaminase
Anti-gliadine sIgA
Gisten totaal - Yeasts (total)
Schimmels totaal - Fungi (total)
Informatie
Download samenvatting
Vragen over je uitslag?
Chat met onze slimme
AI-Health Coach
Start je gesprek
ondersteuning nodig heeft. Voeding, stress, slaap en het microbioom beïnvloeden deze ontstekingsprocessen. De adviezen in dit rapport helpen je om je darmgezondheid actief te verbeteren. Bevindt jouw waarde zich in het rode gebied of verergeren de klachten, dan is een medisch consult verstandig.
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:
1. Tips om je calprotectinewaarde te verlagen
2. Top 10 voedingsmiddelen voor een gezonde darm

mijn Labtest

NL

In dit rapport lees je:

1. Tips om je calprotectinewaarde te verlagen
2. Top 10 voedingsmiddelen voor een gezonde darm
3. Veelvoorkomende symptomen bij een verhoogde waarde
4. Meer over calprotectine en darmgezondheid
5. Waarden die hiermee samenhangen
6. Suppletie ter ondersteuning van de darmgezondheid
7. Wanneer een nameting zinvol is

Tips om je calprotectinewaarde te verlagen



Voeding

- Vermijd sterk bewerkte voeding – deze kan de darmwand irriteren.

mijn Labtest

NL

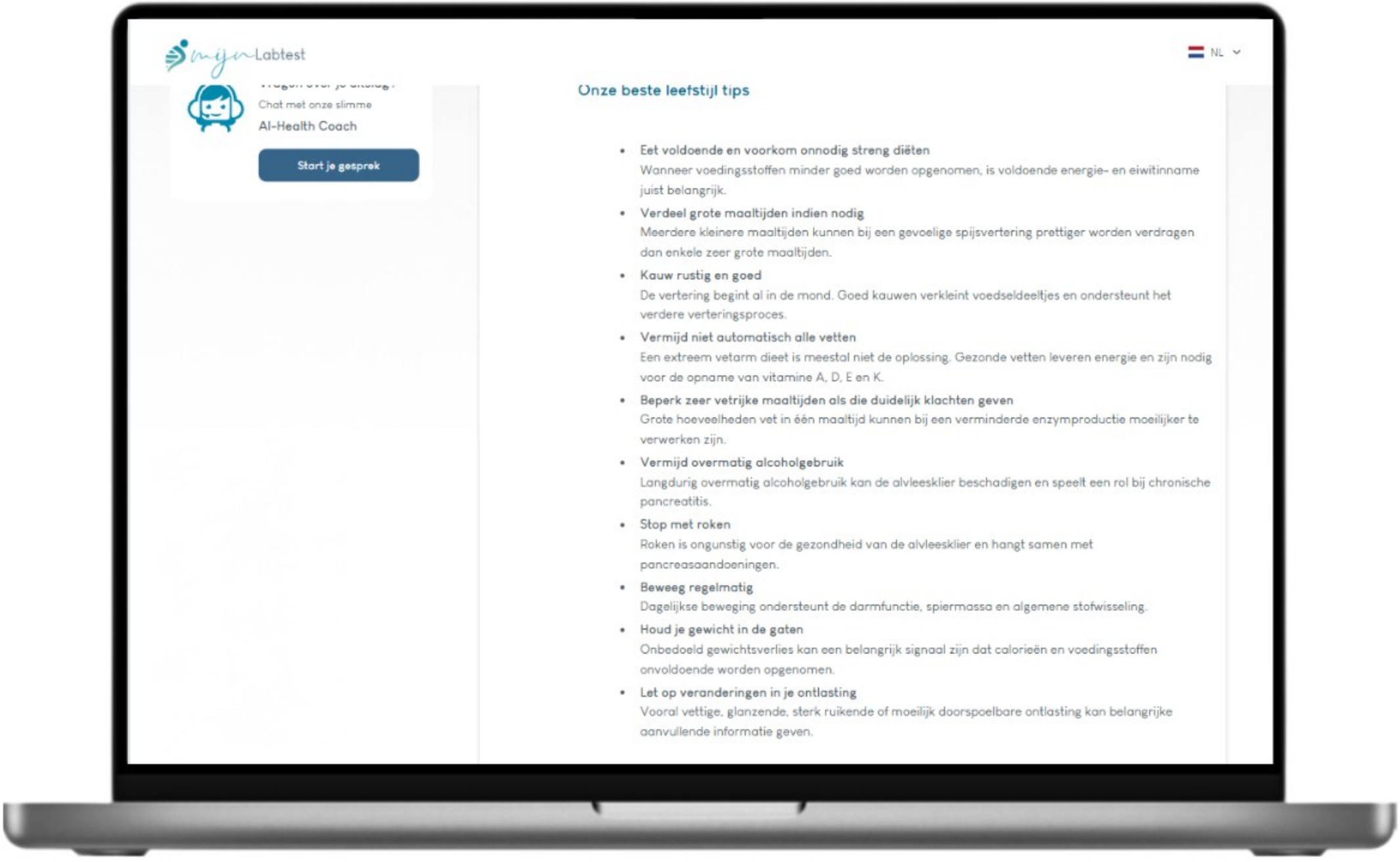
Suppletie & leefstijl

- Probiotica kunnen helpen om de balans in de darmflora te herstellen. Vraag een gezondheidsprofessional om advies over het soort en de dosering die bij jou past.
- Vitamine D ondersteunt de werking van het immuunsysteem en draagt bij aan een gezonde ontstekingsbalans.
- Vermijd overmatig gebruik van NSAID's (zoals ibuprofen) – deze kunnen de darmwand irriteren.



Top 10 voedingsmiddelen voor een gezonde darm

1. **Gefermenteerde yoghurt**
   Rijk aan probiotica en ondersteunt het microbioom (darmflora).
2. **Zuurkool**
   Bevat natuurlijke melkzuurbacteriën voor een gezonde darmbalans.
3. **Haver – 10 g vezels (≈ 40% ADH)**
   Bevat bèta-glucanen die ontstekingsremmend werken.
4. **Linzen – 8 g vezels (≈ 30% ADH)**
   Bevorderen een gezonde stoelgang. *Eet met mate bij gevoeligheid voor peulvruchten.*


mijn Labtest
NL
Chat met onze slimme
AI-Health Coach
Start je gesprek
Onze beste leefstijl tips
Eet voldoende en voorkom onnodig streng diëten
Wanneer voedingsstoffen minder goed worden opgenomen, is voldoende energie- en eiwitinname juist belangrijk.
Verdeel grote maaltijden indien nodig
Meerdere kleinere maaltijden kunnen bij een gevoelige spijsvertering prettiger worden verdragen dan enkele zeer grote maaltijden.
Kauw rustig en goed
De vertering begint al in de mond. Goed kauwen verkleint voedseldeeltjes en ondersteunt het verdere verteringsproces.
Vermijd niet automatisch alle vetten
Een extreem vetarm dieet is meestal niet de oplossing. Gezonde vetten leveren energie en zijn nodig voor de opname van vitamine A, D, E en K.
Beperk zeer vetrijke maaltijden als die duidelijk klachten geven
Grote hoeveelheden vet in één maaltijd kunnen bij een verminderde enzymproductie moeilijker te verwerken zijn.
Vermijd overmatig alcoholgebruik
Langdurig overmatig alcoholgebruik kan de alvleesklier beschadigen en speelt een rol bij chronische pancreatitis.
Stop met roken
Roken is ongunstig voor de gezondheid van de alvleesklier en hangt samen met pancreasaandoeningen.
Beweeg regelmatig
Dagelijkse beweging ondersteunt de darmfunctie, spiermassa en algemene stofwisseling.
Houd je gewicht in de gaten
Onbedoeld gewichtsverlies kan een belangrijk signaal zijn dat calorieën en voedingsstoffen onvoldoende worden opgenomen.
Let op veranderingen in je ontlasting
Vooral vettige, glanzende, sterk ruikende of moeilijk doorspoelbare ontlasting kan belangrijke aanvullende informatie geven.

mijn Labtest

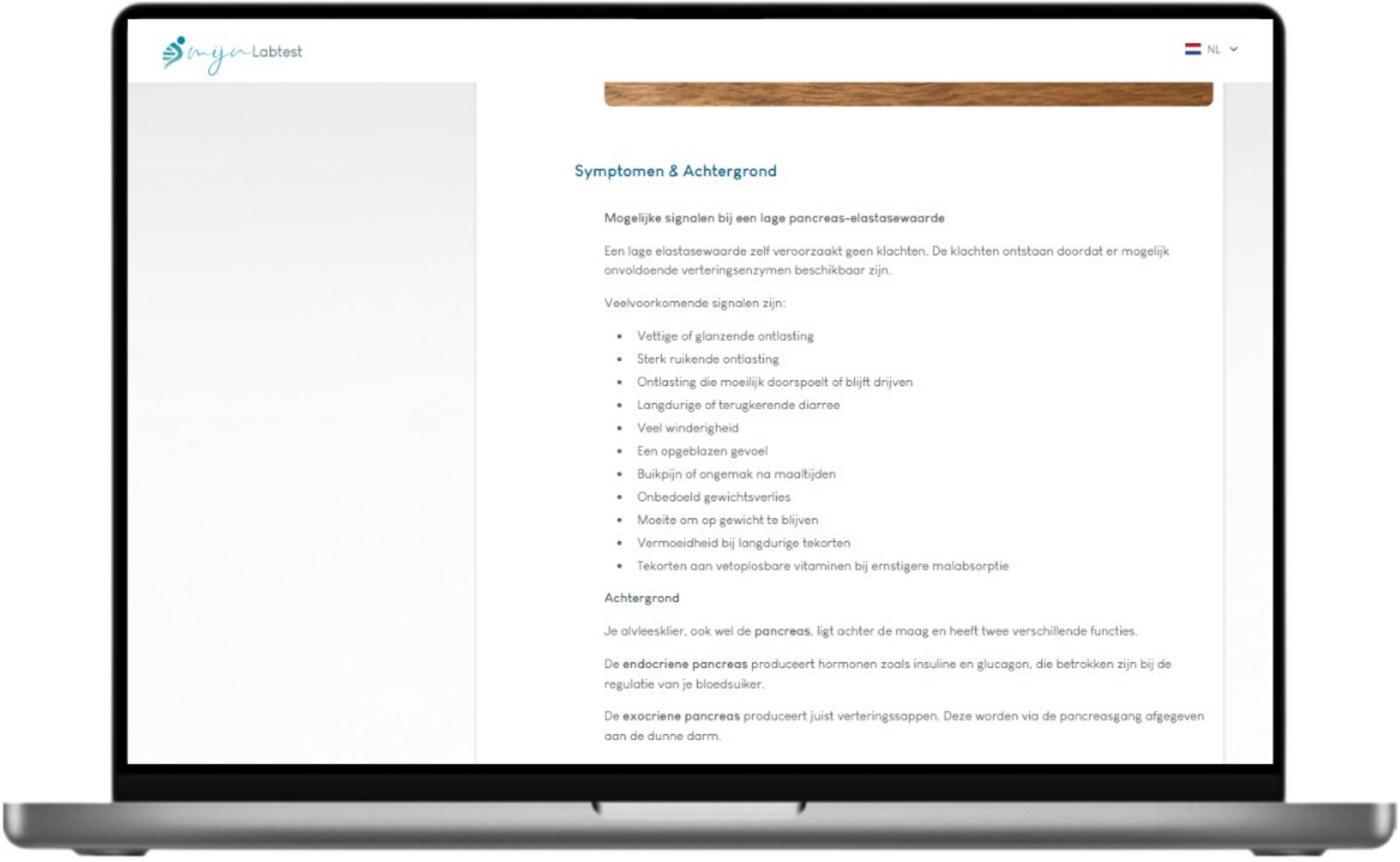
NL

Top 10 voedingsmiddelen die je spijsvertering ondersteunen

Voeding kan een tekort aan pancreasenzymen **niet herstellen**, maar een voedzaam en goed verdraagbaar voedingspatroon kan wel helpen om je voedingsstatus en spijsvertering te ondersteunen.

- **Zalm** – rijk aan eiwit en omega-3-vetzuren
  Levert hoogwaardige eiwitten en belangrijke vetzuren.
- **Eieren** – hoogwaardige eiwitbron
  Bevatten daarnaast verschillende vetoplosbare voedingsstoffen.
- **Magere kwark of yoghurt** – rijk aan eiwit
  Kan helpen om voldoende eiwit binnen te krijgen wanneer grotere maaltijden moeilijker vallen.
- **Kip of kalkoen** – relatief magere eiwitbron
  Handig wanneer zeer vetrijke maaltijden klachten veroorzaken.
- **Havermout** – bron van oplosbare vezels
  Ondersteunt een normale darmfunctie en is voor veel mensen goed verteerbaar.
- **Banaan** – zachte koolhydraat- en kaliumbron
  Kan prettig zijn bij een gevoelige maag of darm.
- **Aardappelen** – goed verteerbare energiebron
  Leveren koolhydraten zonder grote hoeveelheden vet.
- **Olijfolie** – bron van onverzadigde vetten
  Gebruik kleinere hoeveelheden verspreid over maaltijden als grote hoeveelheden vet klachten veroorzaken.
- **Avocado** – bevat onverzadigde vetten, vezels en energie
  Kan helpen de energie-inname te verhogen, maar bouw de hoeveelheid rustig op bij vetgevoelige klachten.
- **Gekookte groenten** – bijvoorbeeld wortel, courgette en pompoen
  Kunnen bij darmklachten soms beter worden verdragen dan grote hoeveelheden rauwe groenten.




mijn Labtest
NL
Symptomen & Achtergrond
Mogelijke signalen bij een lage pancreas-elastasewaarde
Een lage elastasewaarde zelf veroorzaakt geen klachten. De klachten ontstaan doordat er mogelijk onvoldoende verteringsenzymen beschikbaar zijn.
Veelvoorkomende signalen zijn:
Vettige of glanzende ontlasting
Sterk ruikende ontlasting
Ontlasting die moeilijk doorspoelt of blijft drijven
Langdurige of terugkerende diarree
Veel winderigheid
Een opgeblazen gevoel
Buikpijn of ongemak na maaltijden
Onbedoeld gewichtsverlies
Moeite om op gewicht te blijven
Vermoeidheid bij langdurige tekorten
Tekorten aan vetoplosbare vitaminen bij ernstigere malabsorptie
Achtergrond
Je alvleesklier, ook wel de pancreas, ligt achter de maag en heeft twee verschillende functies.
De endocriene pancreas produceert hormonen zoals insuline en glucagon, die betrokken zijn bij de regulatie van je bloedsuiker.
De exocriene pancreas produceert juist verteringssappen. Deze worden via de pancreasgang afgegeven aan de dunne darm.