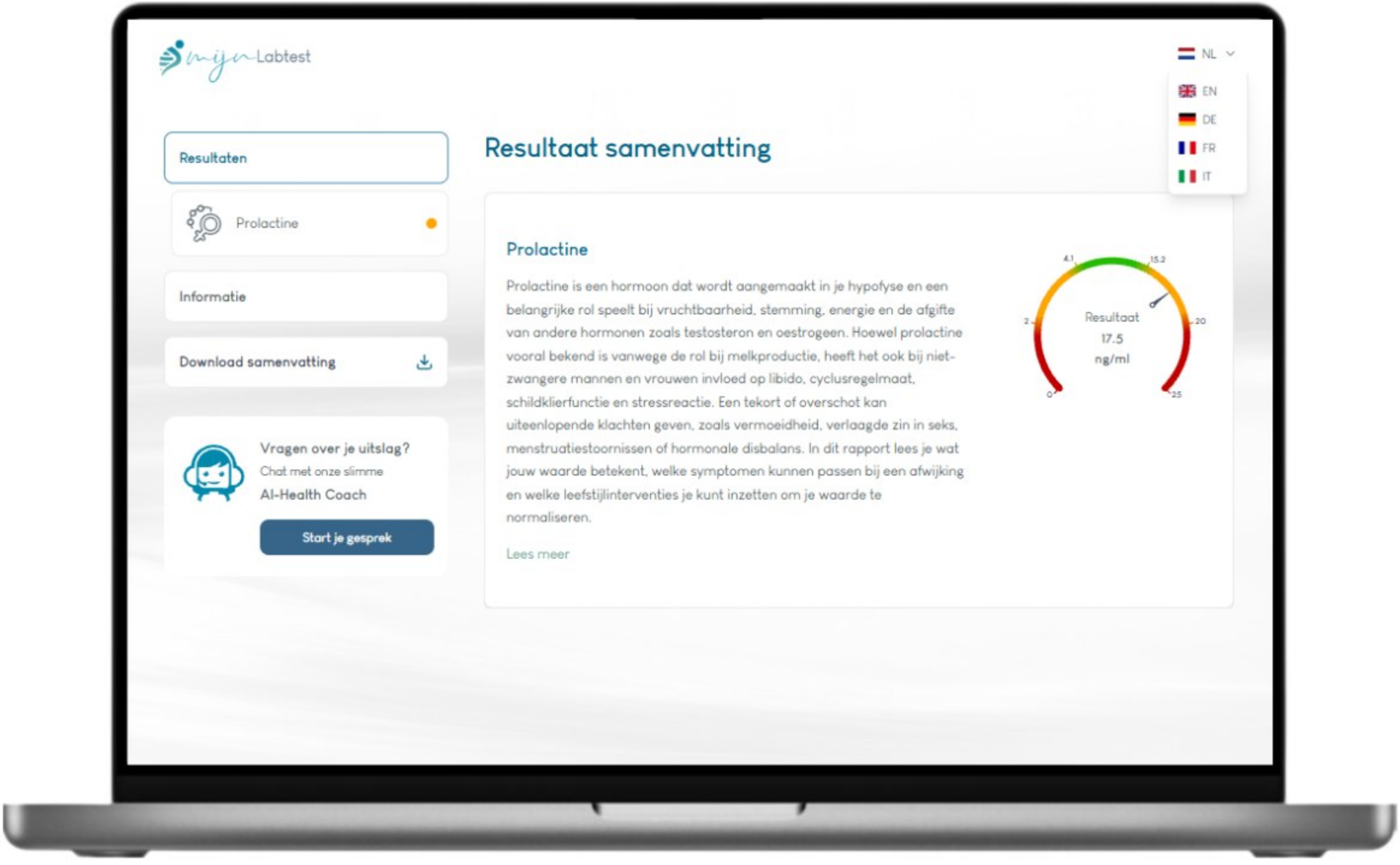
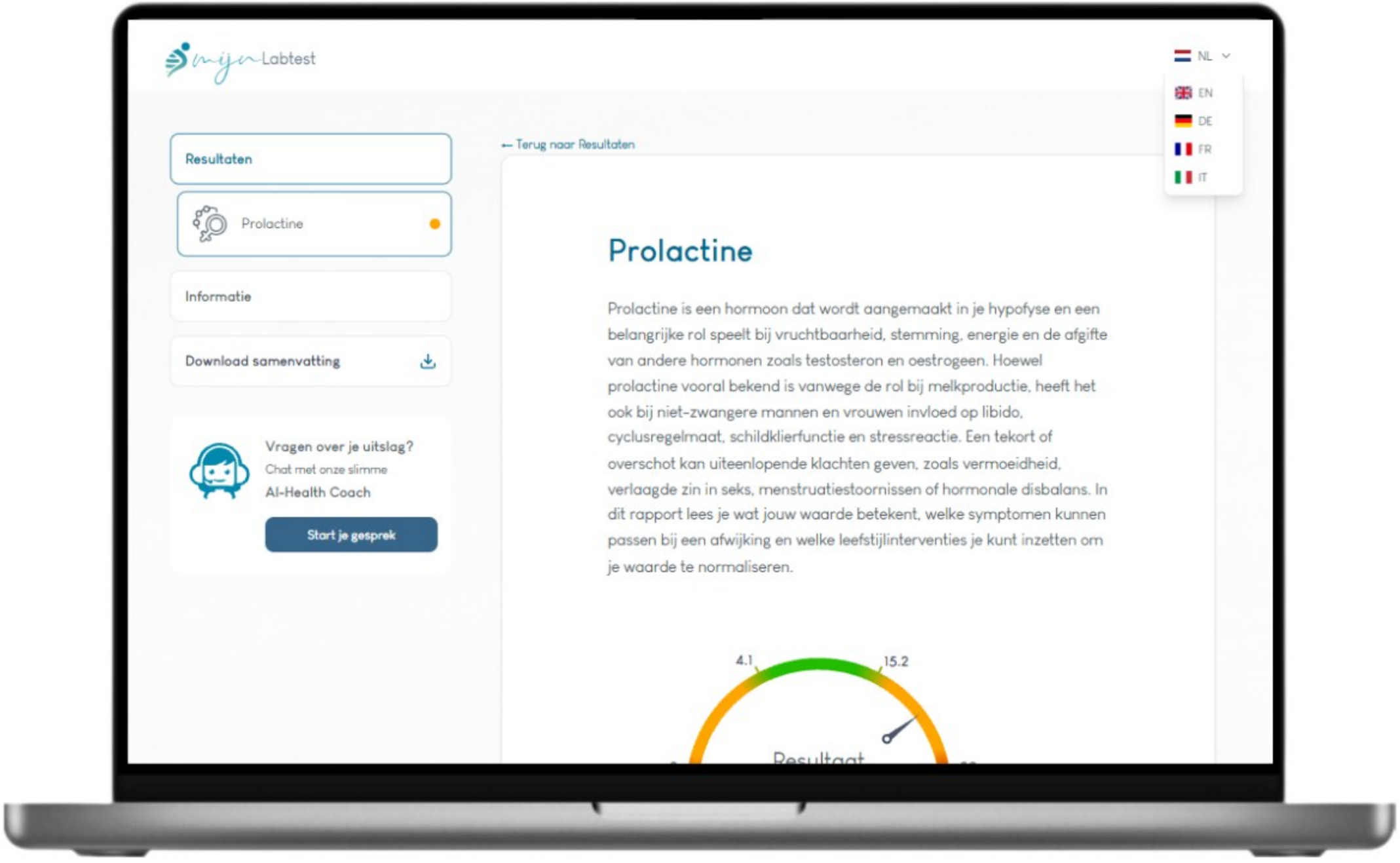

mijn Labtest
NL
EN
DE
FR
IT
Resultaten
Prolactine
Informatie
Download samenvatting
Vragen over je uitslag?
Chat met onze slimme
AI-Health Coach
Start je gesprek
Resultaat samenvatting
Prolactine
Prolactine is een hormoon dat wordt aangemaakt in je hypofyse en een belangrijke rol speelt bij vruchtbaarheid, 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.
Lees meer
4.1
15.2
2
20
0
25
Resultaat
17.5
ng/ml


mijn Labtest
NL
EN
DE
FR
IT
Resultaten
Prolactine
Informatie
Download samenvatting
Vragen over je uitslag?
Chat met onze slimme
AI-Health Coach
Start je gesprek
← Terug naar Resultaten
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.
4.1
15.2
Resultaat

mijn Labtest

NL



Het resultaat van uw onderzoek is 17.5 ng/ml.

Je waarde ligt boven de officiële referentiewaarde van 4,1–15,2 ng/ml en bevindt zich in het licht verhoogde oranje gebied. Dit wijst op een mild verhoogde prolactineproductie, die vaak ontstaat door stress, slaaptekort, intensieve fysieke belasting, medicatie (zoals antidepressiva) of andere tijdelijke hormonale schommelingen. Hoewel dit geen ernstige afwijking is, kan een lichte verhoging invloed hebben op libido, stemming of algemene vitaliteit.

Een mild verhoogde prolactinespiegel kan vaak verbeteren door levensstijlaanpassingen zoals meer rust, beter slaapherstel en het

mijn Labtest

NL

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



😴 Slaap

- Streef naar 7–9 uur slaap om nachtelijke prolactinepieken te normaliseren.
- Ga op vaste tijden naar bed; ritme stabiliseert je hormoonhuishouding.
- Vermijd schermen in de avond, omdat blauw licht de aanmaak ontregelt.
- Vermijd laat eten en alcohol, die beide prolactine verhogen.
- Zorg voor een koele, donkere slaapkamer om je slaapsignaal te versterken.



🥦 Voeding

- Beperk cafeïne, dat prolactine tijdelijk verhoogt.
- Zorg voor voldoende eiwitten en micronutriënten om hormonale balans te ondersteunen.
- Vermijd ontstekingsbevorderende voeding, zoals suiker en ultra-bewerkte producten.
- Eet magnesiumrijke voeding om stress en prolactine te reguleren.