

Resultaten



TSH



FT3



FT4



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

AI-Health Coach

Start je gesprek

Resultaat samenvatting

TSH

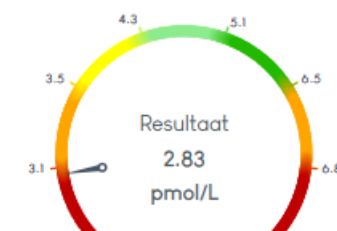
Het hormoon TSH (Thyroid Stimulating Hormone) wordt aangemaakt door de hypofyse en stuurt de schildklier aan om de hormonen T3 (trijoodthyronine) en T4 (thyroxine) te produceren. Deze hormonen zijn essentieel voor je stofwisseling, energieniveau, gewicht, stemming en lichaamstemperatuur. Een verhoogde 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](#)



FT3

FT3 (vrij trijoodthyronine) is het actieve schildklierhormoon dat verantwoordelijk is voor de stofwisseling, energieniveau, hartslag en hersenfunctie. Het beïnvloedt bijna elke cel in je lichaam. Een tekort aan FT3 kan leiden tot vermoeidheid, het snel koud hebben, gewichtstoename of een tragere stofwisseling. Een overschot kan juist rusteloosheid, hartkloppingen en



Resultaten



TSH



FT3



FT4



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

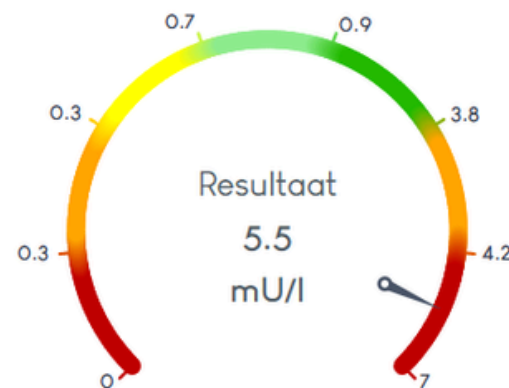
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

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.



 TSH

 FT3

 FT4


Informatie



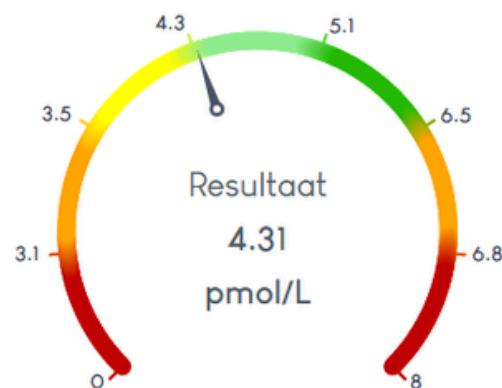
Vragen over je uitslag?

 Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

FT3

FT3 (vrij trijoodthyronine) is het actieve schildklierhormoon dat verantwoordelijk is voor de stofwisseling, energieniveau, hartslag en hersenfunctie. Het beïnvloedt bijna elke cel in je lichaam. Een tekort aan FT3 kan leiden tot vermoeidheid, het snel koud hebben, gewichtstoename of een tragere stofwisseling. Een overschot kan juist rusteloosheid, hartkloppingen en gewichtsverlies veroorzaken. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent, hoe FT3 samenwerkt met T4 en TSH, en welke leefstijlkeuzes je kunt maken om jouw schildkliergezondheid te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 4.31 pmol/L.

Je resultaat ligt in het lichtgroene bereik. Je FT3 valt binnen het officiële



TSH



FT3



FT4



Informatie



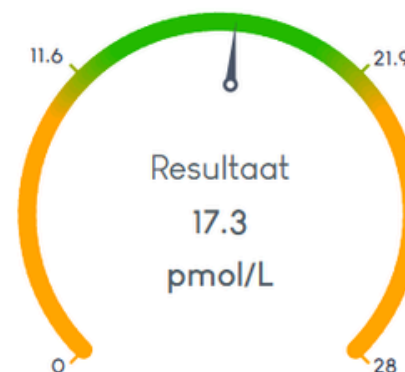
Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

FT4

ft4 (vrije thyroxine) is het belangrijkste opslaghormoon van de schildklier. Het wordt bijna volledig geproduceerd in de schildklier. "Vrij" betekent dat dit deel niet gebonden is aan eiwitten in het bloed en direct in het lichaam kan werken. ft4 zelf heeft slechts een zwakkere werking, maar wordt in veel organen omgezet in ft3 (triiodothyronine) – de actievorm.



Het resultaat van uw onderzoek is 17.3 pmol/L.

Voor de evaluatie van een FT4-bloedtest wordt het bereik tussen 11,6 en 21,9 pmol/l als referentie gebruikt. Dit is goed nieuws. Dit betekent dat het resultaat van je test overeenkomt met het referentiebereik.

In dit rapport lees je:

1. Tips om je TSH-waarde te verbeteren
2. Top 10 voedingsmiddelen rijk aan jodium en selenium
3. Veelvoorkomende symptomen bij een trage of snelle schildklier
4. Meer over TSH en de relatie met T3 en T4
5. Waarden die hiermee samenhangen
6. Suppletie ter ondersteuning van de schildklier
7. Wanneer een nameting zinvol is

Tips om je TSH te verbeteren



Voeding

- Eet jodiumrijke voeding zoals zeewier, eieren en zeevis – essentieel voor de productie van schildklierhormonen.
- Zorg voor voldoende selenium (noten, vis, volkoren granen) – ondersteunt de omzetting van T4 naar T3.
- Vermijd overmatige soja en rauwe kruisbloemige groenten (zoals rauwe broccoli) – kunnen de

In dit rapport lees je:

1. Tips om je FT3-waarde te optimaliseren
2. Top 10 schildklierondersteunende voedingsmiddelen
3. Veelvoorkomende symptomen bij een tekort of overschot
4. Meer over FT3 en de schildklier
5. Waarden die hiermee samenhangen
6. Suppletie ter ondersteuning van de schildklier
7. Wanneer een nameting zinvol is

Tips om je FT3-waarde te optimaliseren



Voeding

- Eet jodiumrijke voeding (zeewier, vis, eieren) om de schildklierhormoonproductie te ondersteunen.
- Gebruik seleniumrijke producten (parganoten, vis) – essentieel voor de omzetting van T4 naar T3.

In dit rapport lees je:

1. Tips om je FT4-waarde te optimaliseren
2. Top 10 schildklierondersteunende voedingsmiddelen
3. Veelvoorkomende symptomen bij een tekort of overschot
4. Meer over FT4 en de schildklier
5. Waarden die hiermee samenhangen
6. Suppletie ter ondersteuning van de schildklier
7. Wanneer een nameting zinvol is

Tips om FT4-waarde te optimaliseren



Voeding

- Eet voldoende jodiumrijke producten zoals vis, eieren en zeewier – ondersteunt de aanmaak van schildklierhormonen.
- Gebruik Himalayazout of gejodeerd keukenzout – helpt om dagelijks genoeg jodium binnen te krijgen.