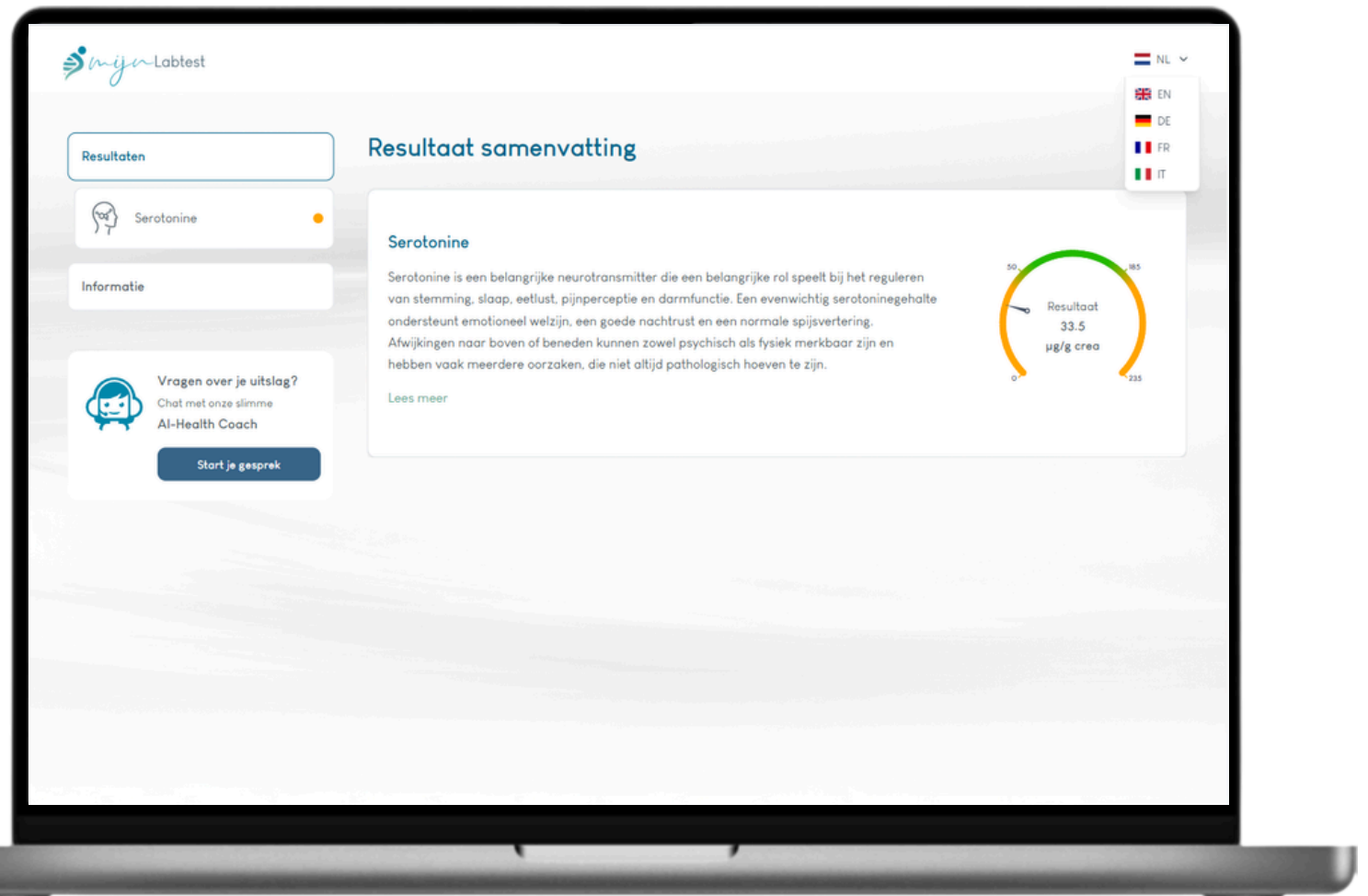




Resultaten



Serotonine



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

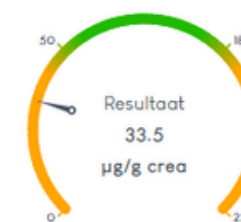
AI-Health Coach

Start je gesprek

Resultaat samenvatting

Serotonine

Serotonine is een belangrijke neurotransmitter die een belangrijke rol speelt bij het reguleren van stemming, slaap, eetlust, pijnperceptie en darmfunctie. Een evenwichtig serotoninegehalte ondersteunt emotioneel welzijn, een goede nachtrust en een normale spijsvertering. Afwijkingen naar boven of beneden kunnen zowel psychisch als fysiek merkbaar zijn en hebben vaak meerdere oorzaken, die niet altijd pathologisch hoeven te zijn.

[Lees meer](#)

Resultaten



Serotonine



Informatie



Vragen over je uitslag?

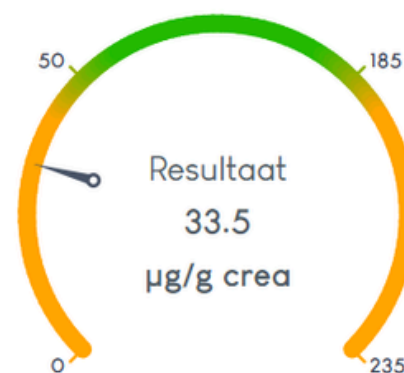
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Serotonine

Serotonine is een belangrijke neurotransmitter die een belangrijke rol speelt bij het reguleren van stemming, slaap, eetlust, pijnperceptie en darmfunctie. Een evenwichtig serotoninegehalte ondersteunt emotioneel welzijn, een goede nachtrust en een normale spijsvertering. Afwijkingen naar boven of beneden kunnen zowel psychisch als fysiek merkbaar zijn en hebben vaak meerdere oorzaken, die niet altijd pathologisch hoeven te zijn.



Het resultaat van uw onderzoek is 33.5 µg/g crea

Stuur ons een bericht...



Wat kun je doen om serotonine te optimaliseren?

Voeding

Serotonine wordt in het lichaam aangemaakt uit het aminozuur tryptofaan. Een voldoende inname via de voeding is daarom een belangrijke basis. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan tryptofaan zijn onder andere eieren, vis, gevogelte, zuivelproducten, peulvruchten, noten en zaden. Niet alleen tryptofaan zelf is van belang, maar ook de combinatie met complexe koolhydraten, omdat deze de opname van tryptofaan in de hersenen vergemakkelijken. Een dieet met veel suiker of alcohol kan daarentegen een negatieve invloed hebben op de serotoninebalans.

Slaap en stress

Chronische stress wordt beschouwd als een van de meest voorkomende factoren voor een verlaagd serotoninegehalte. Langdurig verhoogde stresshormonen kunnen de serotoninesynthese remmen en tegelijkertijd de afbraak versnellen. Regelmatige ontspanningsfasen, vaste bedtijden en voldoende slaap ondersteunen de natuurlijke regulering. Een stabiel dag-nachtritme is bijzonder belangrijk, omdat serotonine nauw verband houdt met de vorming van melatonine.

Beweging

Het is bewezen dat lichaamsbeweging de afgifte van serotonine in de hersenen stimuleert. Daarvoor is geen extreme inspanning nodig. Regelmatige, matige lichaamsbeweging zoals wandelen, fietsen of lichte duurtraining kan al een positief effect hebben. Bewegen in daglicht heeft een extra ondersteunend effect, omdat lichtprikkels ook de serotonineactiviteit verhogen.