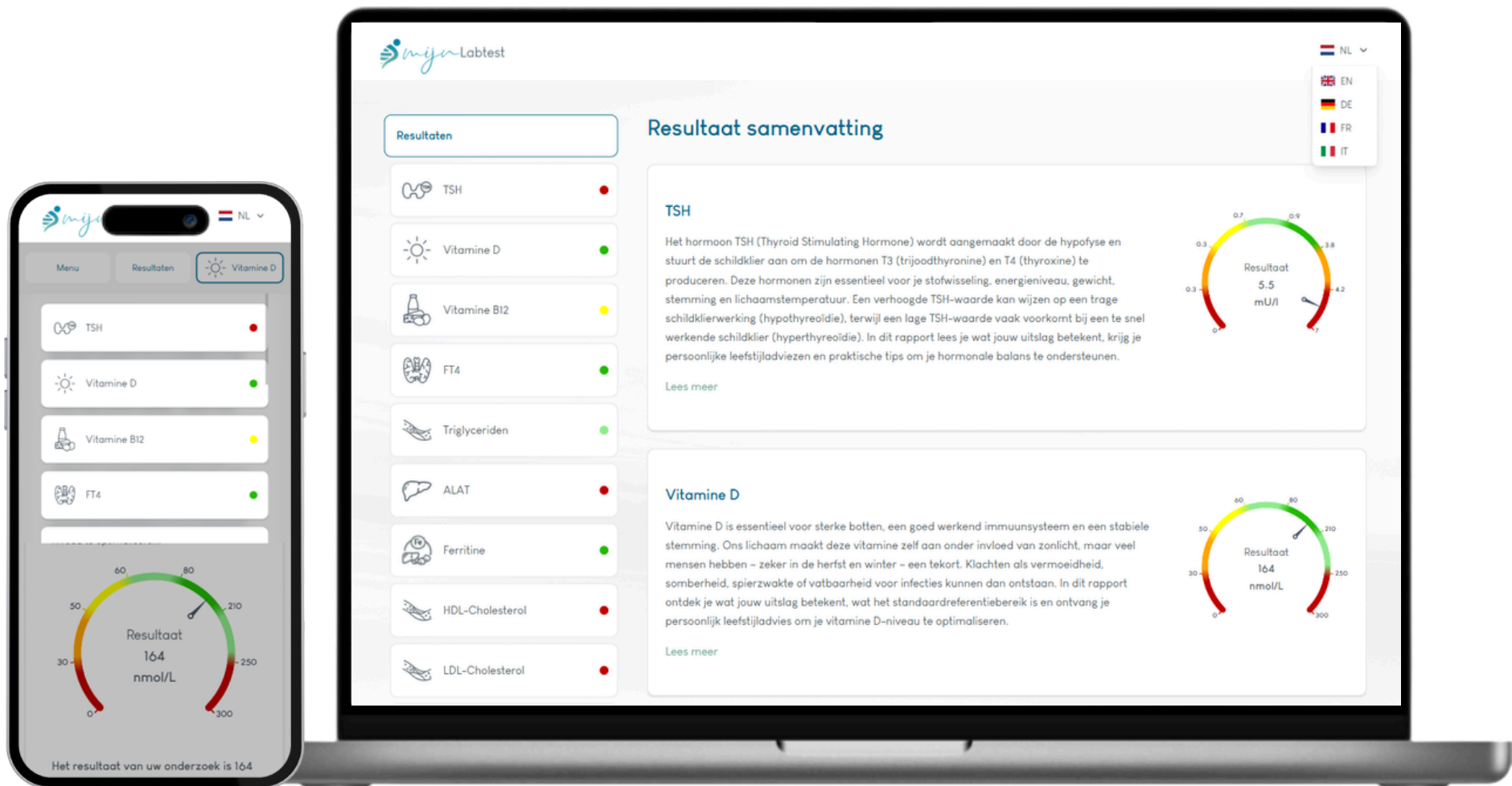




Resultaten



TSH



Vitamine D



Vitamine B12



FT4



Triglyceriden



ALAT



Ferritine



HDL-Cholesterol



LDL-Cholesterol



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](#)


Vitamine D

Vitamine D is essentieel voor sterke botten, een goed werkend immuunsysteem en een stabiele stemming. Ons lichaam maakt deze vitamine zelf aan onder invloed van zonlicht, maar veel mensen hebben – zeker in de herfst en winter – een tekort. Klachten als vermoeidheid, somberheid, spierzwakte of vatbaarheid voor infecties kunnen dan ontstaan. In dit rapport ontdek je wat jouw uitslag betekent, wat het standaardreferentiebereik is en ontvang je persoonlijk leefstijladvies om je vitamine D-niveau te optimaliseren.

[Lees meer](#)




TSH



Vitamine D



Vitamine B12



FT4



Triglyceriden



ALAT



Ferritine



HDL-Cholesterol



LDL-Cholesterol



hs-CRP



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 5.5 mU/l.

TSH



Vitamine D



Vitamine B12



FT4



Triglyceriden



ALAT



Ferritine



HDL-Cholesterol



LDL-Cholesterol

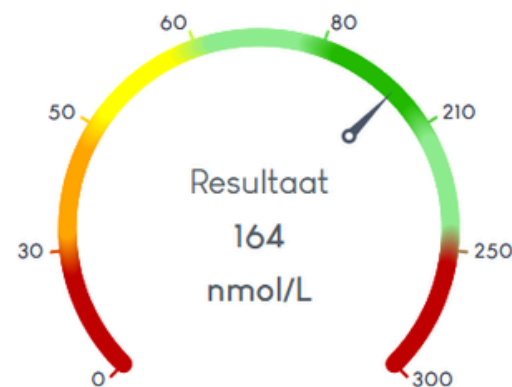


hs-CRP



Vitamine D

Vitamine D is essentieel voor sterke botten, een goed werkend immuunsysteem en een stabiele stemming. Ons lichaam maakt deze vitamine zelf aan onder invloed van zonlicht, maar veel mensen hebben – zeker in de herfst en winter – een tekort. Klachten als vermoeidheid, somberheid, spierzwakte of vatbaarheid voor infecties kunnen dan ontstaan. In dit rapport ontdek je wat jouw uitslag betekent, wat het standaardreferentiebereik is en ontvang je persoonlijk leefstijladvies om je vitamine D-niveau te optimaliseren.



Het resultaat van uw onderzoek is 164 nmol/L.

Je resultaat valt in het groene bereik, wat betekent dat je waarde optimaal is. Het

TSH



Vitamine D



Vitamine B12



FT4



Triglyceriden



ALAT



Ferritine



HDL-Cholesterol



LDL-Cholesterol

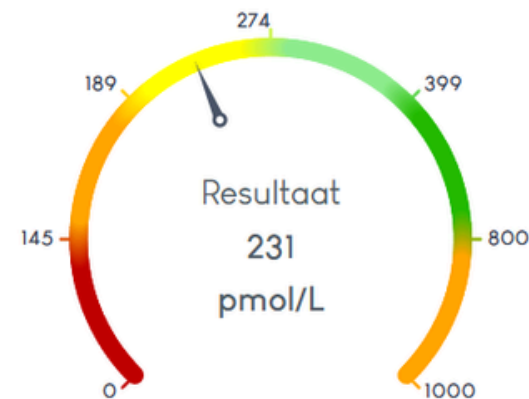


hs-CRP



Vitamine B12

Vitamine B12, ook wel cobalamine genoemd, is een essentiële vitamine die een belangrijke rol speelt in de energieproductie, aanmaak van rode bloedcellen en de werking van het zenuwstelsel. Een tekort aan vitamine B12 kan leiden tot vermoeidheid, concentratieproblemen, tintelingen in handen of voeten en een verminderde weerstand. Een overschot komt zelden voor, maar kan ontstaan bij overmatig gebruik van supplementen. In dit rapport lees je wat jouw persoonlijke B12-uitslag betekent, hoe deze zich verhoudt tot de referentiewaarden en welke leefstijltips kunnen helpen om jouw waarde te optimaliseren.



Het resultaat van uw onderzoek is 231 pmol/L.

TSH

Vitamine D

Vitamine B12

FT4

Triglyceriden

ALAT

Ferritine

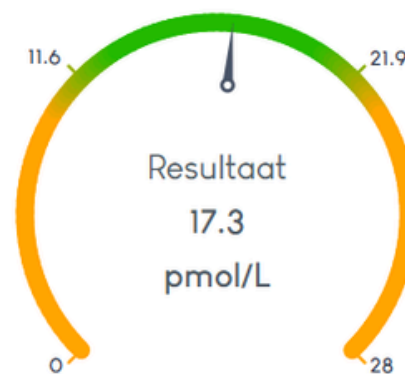
HDL-Cholesterol

LDL-Cholesterol

hs-CRP

FT4

FT4 (vrij thyroxine) is een van de belangrijkste schildklierhormonen die wordt geproduceerd door de schildklier. Het speelt een cruciale rol in je stofwisseling, energieniveau en lichaamsgewicht. FT4 wordt in het lichaam omgezet in het actievere hormoon FT3, dat direct invloed heeft op de cellen. Zowel een tekort als een overschot aan FT4 kan leiden tot klachten zoals vermoeidheid, stemmingswisselingen, gewichtstoename of hartkloppingen. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je praktische leefstijladviezen om jouw schildklierfunctie optimaal te ondersteunen.



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



TSH



Vitamine D



Vitamine B12



FT4



Triglyceriden



ALAT



Ferritine



HDL-Cholesterol



LDL-Cholesterol

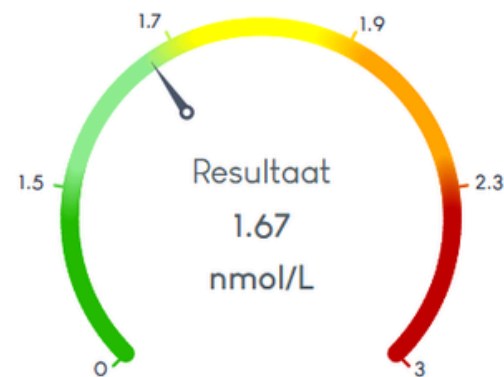


hs-CRP



Triglyceriden

Triglyceriden zijn vetachtige stoffen die in je bloed circuleren en dienen als energiebron voor je lichaam. Ze ontstaan voornamelijk uit de vetten en koolhydraten die je eet. Wanneer je meer calorieën binnenkrijgt dan je verbrandt, worden deze omgezet in triglyceriden en opgeslagen in vetweefsel. Een te hoog triglyceridengehalte kan leiden tot een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, alvleesklierproblemen en insulineresistentie. In dit rapport lees je wat jouw persoonlijke resultaat betekent, en krijg je praktische leefstijl- en voedingsadviezen om jouw triglyceriden op een gezond niveau te houden of te verbeteren.



Het resultaat van uw onderzoek is 1.67 nmol/L.



TSH



Vitamine D



Vitamine B12



FT4



Triglyceriden



ALAT



Ferritine



HDL-Cholesterol



LDL-Cholesterol

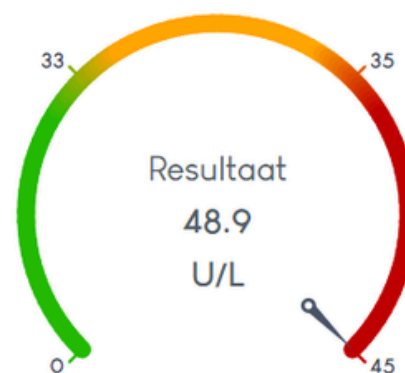


hs-CRP



ALAT

ALAT (Alanine-aminotransferase) is een enzym dat voornamelijk voorkomt in levercellen en een belangrijke marker is voor leverbelasting. Wanneer levercellen onder druk staan of beschadigd raken, komt ALAT vrij in het bloed. Een verhoogde ALAT-waarde zie je vaak bij leververvetting, alcoholgebruik, medicatie, overgewicht of metabole belasting. In dit rapport lees je wat jouw ALAT-uitslag betekent en krijg je gerichte leefstijl- en voedingsadviezen om je lever te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 48.9 U/L.

Je ALAT-waarde valt in het rode bereik en ligt daarmee boven het officiële laboratoriumreferentiebereik van onder 35 U/l. Dit wordt beschouwd als duidelijk



TSH



Vitamine D



Vitamine B12



FT4



Triglyceriden



ALAT



Ferritine



HDL-Cholesterol



LDL-Cholesterol

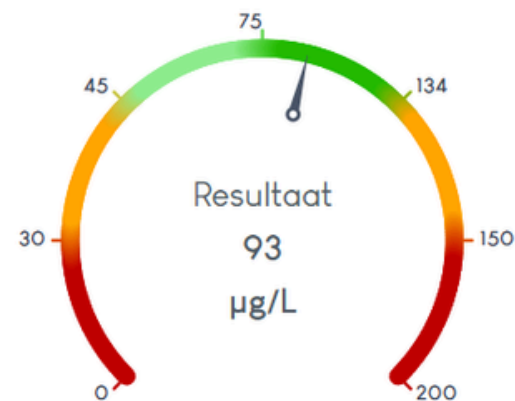


hs-CRP



Ferritine

Ferritine is een eiwit dat ijzer opslaat in je lichaam en een belangrijke graadmeter is voor je ijzervoorraad. Het vertelt ons of je genoeg ijzer hebt om rode bloedcellen te vormen en energie te produceren. Een tekort aan ferritine kan leiden tot vermoeidheid, haaruitval, duizeligheid of een bleke huid, terwijl een te hoge waarde kan wijzen op ijzerstapeling of ontsteking. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je persoonlijk leefstijladvies om je ferritinewaarde te verbeteren of stabiel te houden.



Het resultaat van uw onderzoek is 93 µg/L.

Je ferritinewaarde ligt tussen 75 en 134 µg/L en daarmee in het optimale bereik binnen het officiële referentiebereik van 30–150 µg/L voor vrouwen. De ijzervoorraden zijn goed



TSH



Vitamine D



Vitamine B12



FT4



Triglyceriden



ALAT



Ferritine



HDL-Cholesterol



LDL-Cholesterol

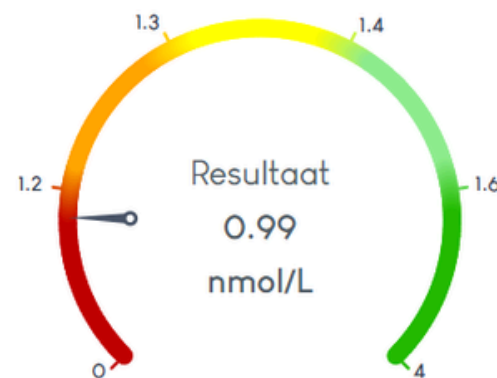


hs-CRP



HDL-Cholesterol

HDL-cholesterol wordt vaak het "goede" cholesterol genoemd en speelt een belangrijke beschermende rol voor hart en bloedvaten. Het helpt overtollig cholesterol uit de bloedvaten te verwijderen en terug te brengen naar de lever voor afvoer. Een te lage HDL-waarde vermindert deze beschermende werking en kan het cardiovasculaire risico verhogen, vooral wanneer dit samengaat met ontsteking, insulineresistentie of een ongunstige leefstijl. In dit rapport lees je wat jouw HDL-uitslag betekent en krijg je gerichte leefstijl-, voedings- en supplementadviezen om je HDL-waarde te verbeteren.



Het resultaat van uw onderzoek is 0.99 nmol/L.

Je HDL-cholesterol ligt in het rode bereik en is voor een vrouw duidelijk te laag. HDL-



TSH



Vitamine D



Vitamine B12



FT4



Triglyceriden



ALAT



Ferritine



HDL-Cholesterol



LDL-Cholesterol

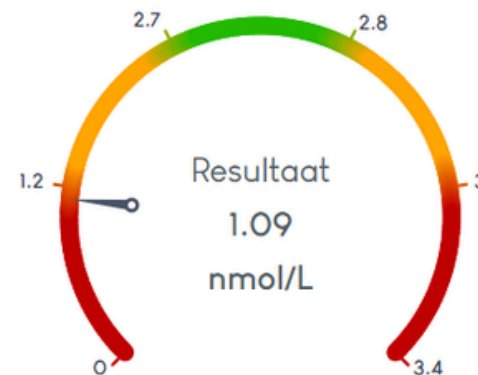


hs-CRP



LDL-Cholesterol

LDL-cholesterol wordt vaak het "slechte" cholesterol genoemd, omdat het cholesterol van de lever naar de weefsels transporteert. In de juiste hoeveelheid is LDL essentieel voor cel opbouw en hormoonproductie, maar bij verhoogde waarden kan LDL bijdragen aan vaatwandbeschadiging, vooral wanneer het oxideert. Een te hoge LDL-waarde vergroot het cardiovasculaire risico met name in combinatie met ontsteking, insulineresistentie en een ongunstige leefstijl. In dit rapport lees je wat jouw LDL-uitslag betekent en krijg je leefstijl-, voedings- en supplementadviezen om je waarde te optimaliseren.



Het resultaat van uw onderzoek is 1.09 nmol/L.

Je LDL-cholesterol ligt onder de algemeen gehanteerde referentiewaarde van < 1,17 mmol/l

TSH



Vitamine D



Vitamine B12



FT4



Triglyceriden



ALAT



Ferritine



HDL-Cholesterol



LDL-Cholesterol

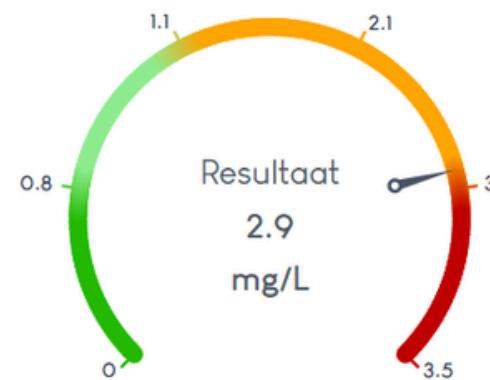


hs-CRP



hs-CRP

hs CRP, oftewel high sensitivity C-reactive protein, is een marker die aangeeft hoeveel ontstekingsactiviteit er in jouw lichaam aanwezig is. Deze ontstekingen hoeven niet acuut of zichtbaar te zijn, maar geven wel een indruk van hoe hard jouw immuunsysteem aan het werk is. Een verhoogde hs CRP-waarde komt vaak voor bij stress, infecties, overgewicht, weinig beweging of een verstoring van het immuunsysteem. Symptomen van een verhoogde ontstekingsactiviteit zijn onder andere vermoeidheid, spier- en gewrichtspijn, slechte herstelcapaciteit en soms stemmingsklachten. In dit rapport krijg je praktische leefstijladviezen die je helpen deze waarde te verlagen en je algehele gezondheid te verbeteren.



Het resultaat van uw onderzoek is 2.9 mg/L.



TSH



Vitamine D



Vitamine B12



FT4



Triglyceriden



ALAT



Ferritine



HDL-Cholesterol



LDL-Cholesterol

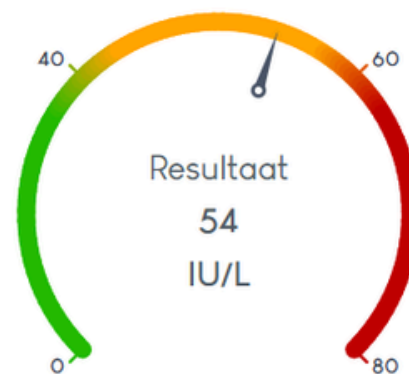


hs-CRP



Gamma GT

Gamma-GT (GGT) is een enzym dat vooral voorkomt in de lever en galwegen en een gevoelige marker is voor leverbelasting. Een verhoogde Gamma-GT-waarde wordt vaak gezien bij alcoholgebruik, medicatie, leververvetting en verstoringen in de galafvoer. Ook oxidatieve stress speelt een belangrijke rol. In dit rapport lees je wat jouw Gamma-GT-uitslag betekent en krijg je praktische leefstijl- en voedingsadviezen om je leverfunctie te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 54 IU/L.

Je Gamma-GT ligt boven de laboratoriumreferentiewaarde voor vrouwen (> 40 U/L), maar bevindt zich nog in een licht tot matig verhoogd bereik. Dit kan wijzen op een

TSH



Vitamine D



Vitamine B12



FT4



Triglyceriden



ALAT



Ferritine



HDL-Cholesterol



LDL-Cholesterol

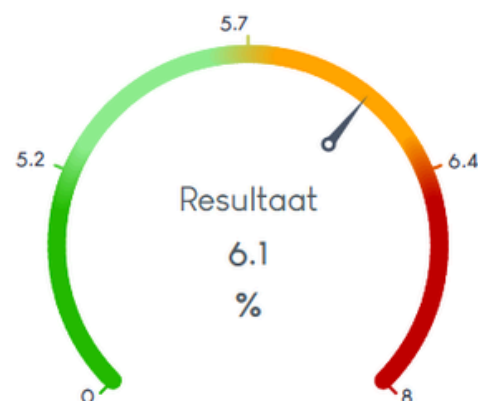


hs-CRP



HbA1c

HbA1c geeft inzicht in je gemiddelde bloedsuiker over de afgelopen 2-3 maanden. Het laat zien hoeveel glucose zich heeft gehecht aan je rode bloedcellen. Een verhoogde HbA1c-waarde kan wijzen op schommelingen in de bloedsuiker, insulineresistentie of een verhoogd risico op diabetes type 2. In dit rapport lees je wat jouw HbA1c-uitslag betekent en krijg je leefstijl- en voedingsadvies om je bloedsuiker beter in balans te brengen.



Het resultaat van uw onderzoek is 6.1 %.

Je HbA1c-waarde ligt in het oranje bereik. Dit bereik wordt door laboratoria gezien als een aanwijzing voor een verhoogd risico op het ontwikkelen van diabetes mellitus (type 2) en wordt vaak aangeduid als prediabetes. De waarde laat zien dat de gemiddelde

Veel voorkomende symptomen bij een tekort of overschot

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