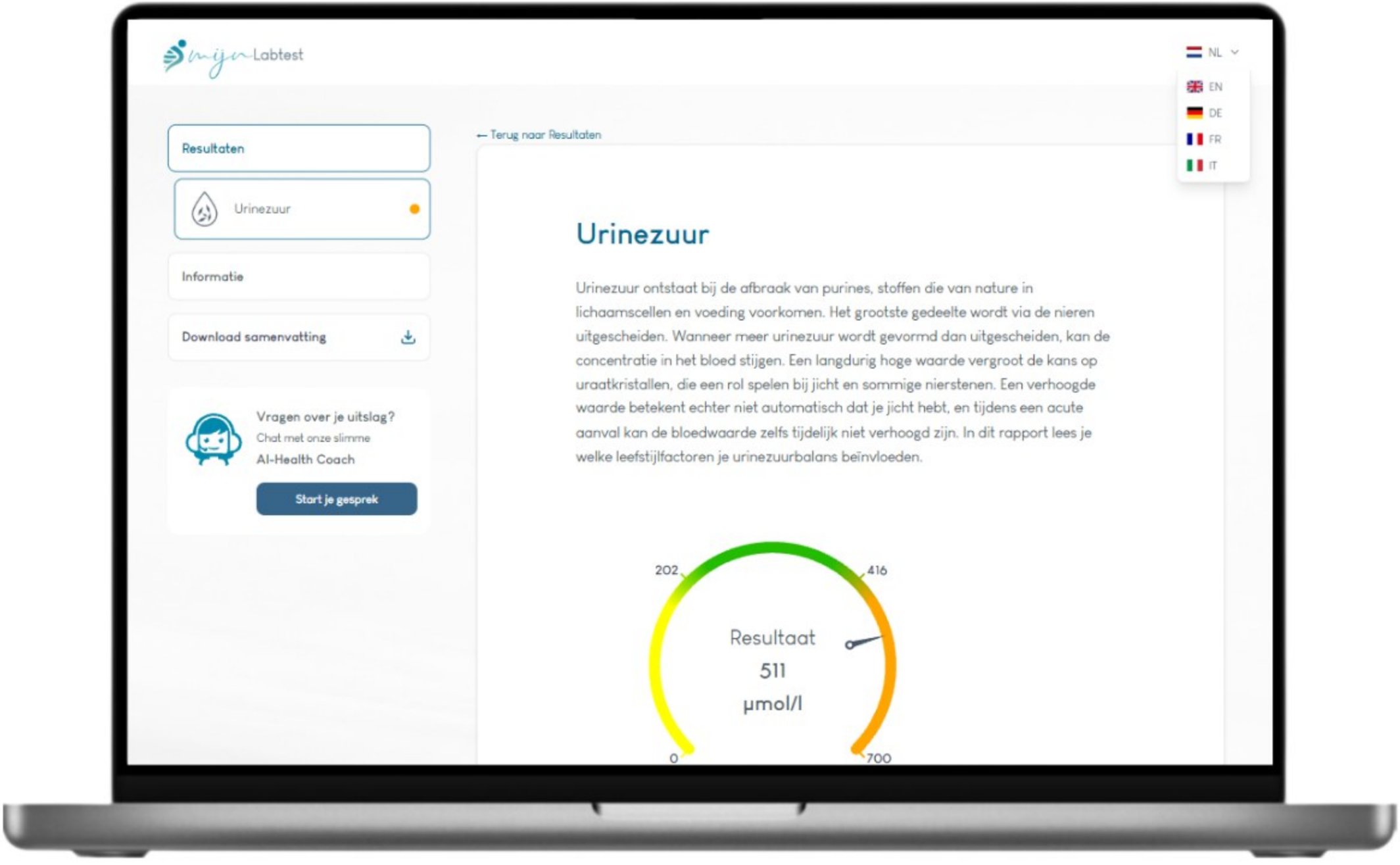

mijn Labtest
NL
EN
DE
FR
IT
Resultaten
Urinezuur
Informatie
Download samenvatting
Vragen over je uitslag?
Chat met onze slimme
AI-Health Coach
Start je gesprek
← Terug naar Resultaten
Urinezuur
Urinezuur ontstaat bij de afbraak van purines, stoffen die van nature in lichaamscellen en voeding voorkomen. Het grootste gedeelte wordt via de nieren uitgescheiden. Wanneer meer urinezuur wordt gevormd dan uitgescheiden, kan de concentratie in het bloed stijgen. Een langdurig hoge waarde vergroot de kans op uraatkristallen, die een rol spelen bij jicht en sommige nierstenen. Een verhoogde waarde betekent echter niet automatisch dat je jicht hebt, en tijdens een acute aanval kan de bloedwaarde zelfs tijdelijk niet verhoogd zijn. In dit rapport lees je welke leefstijlfactoren je urinezuurbalans beïnvloeden.
202
416
Resultaat
511
µmol/l
0
700

mijn Labtest

NL

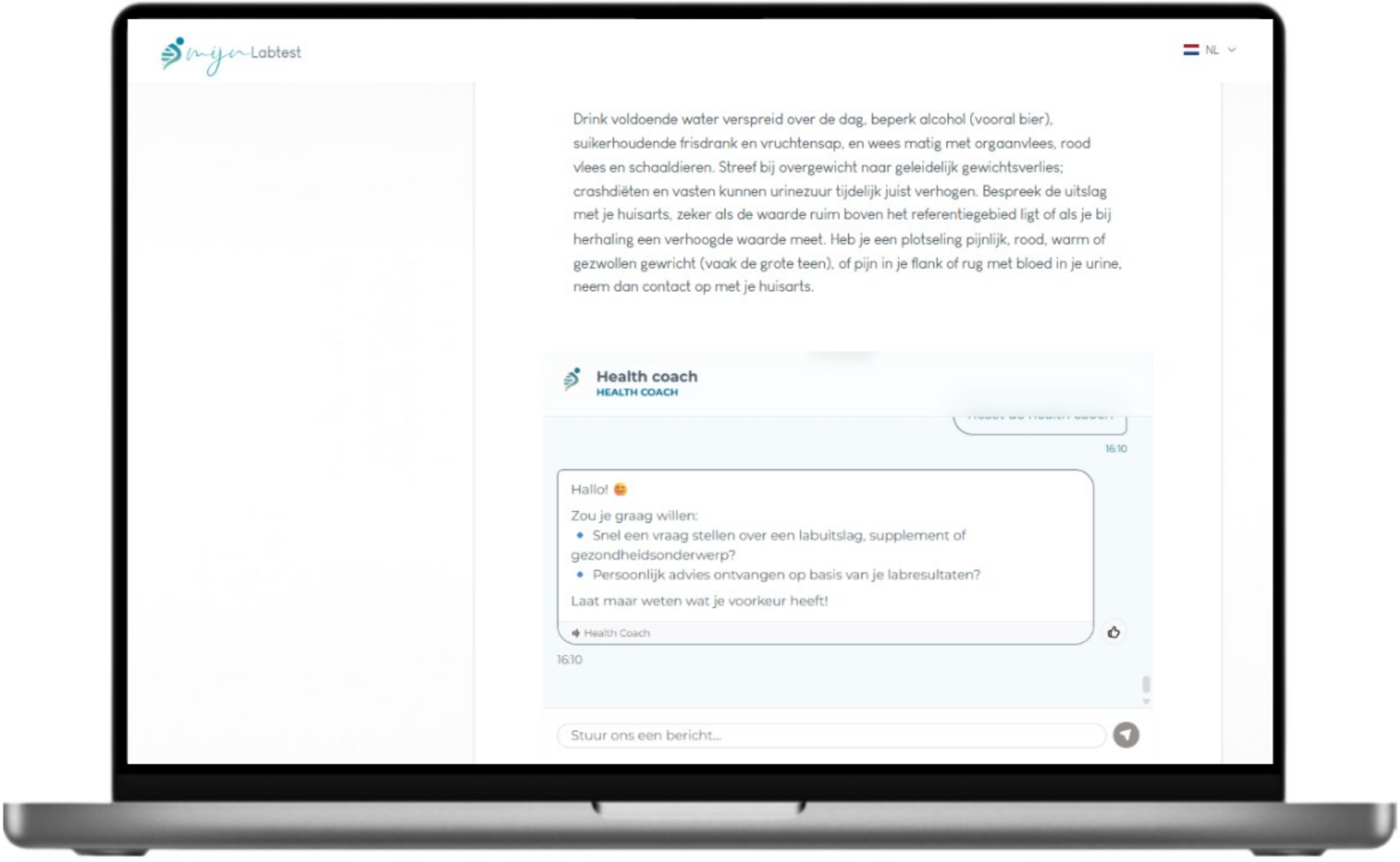
Start je gesprek

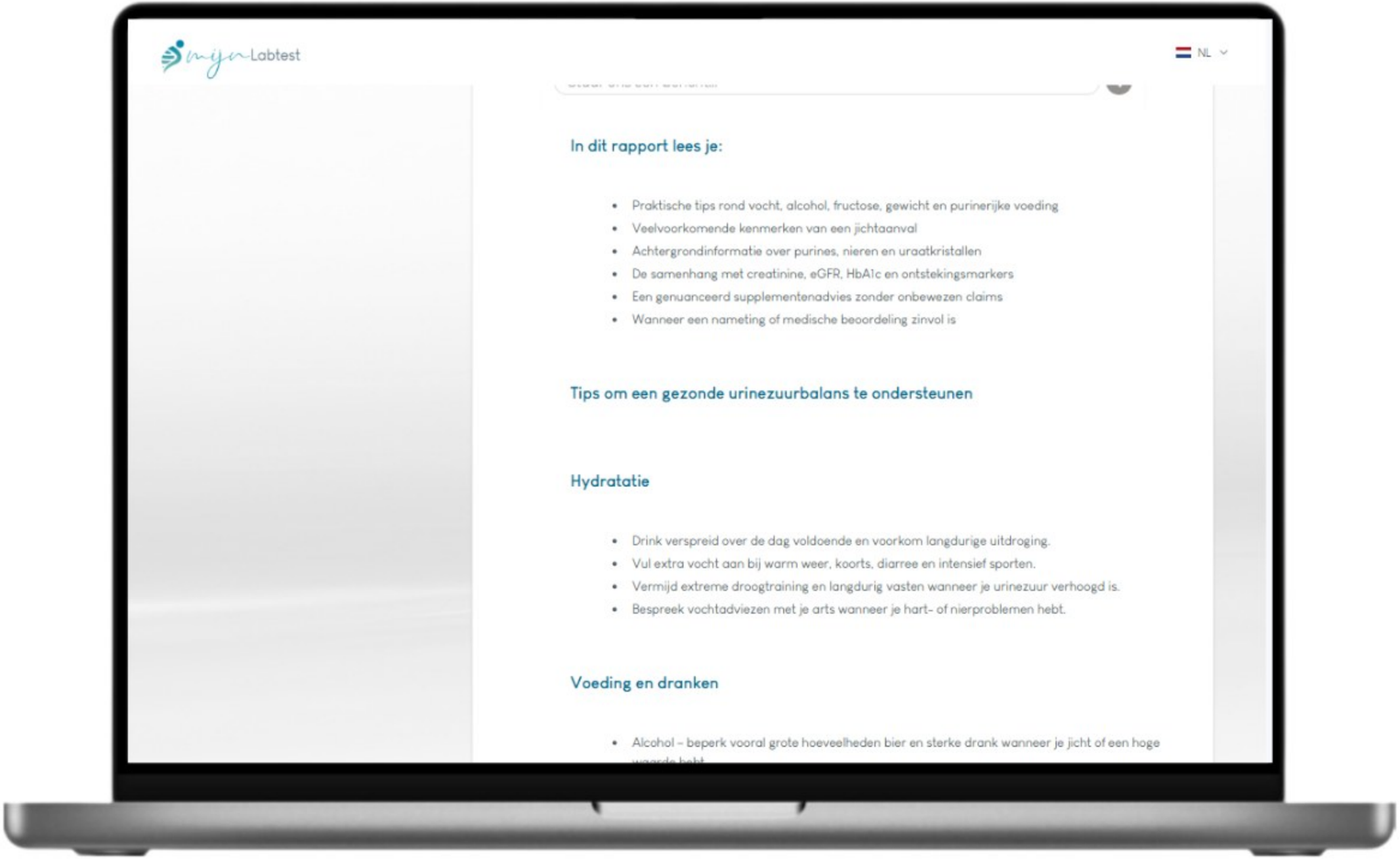


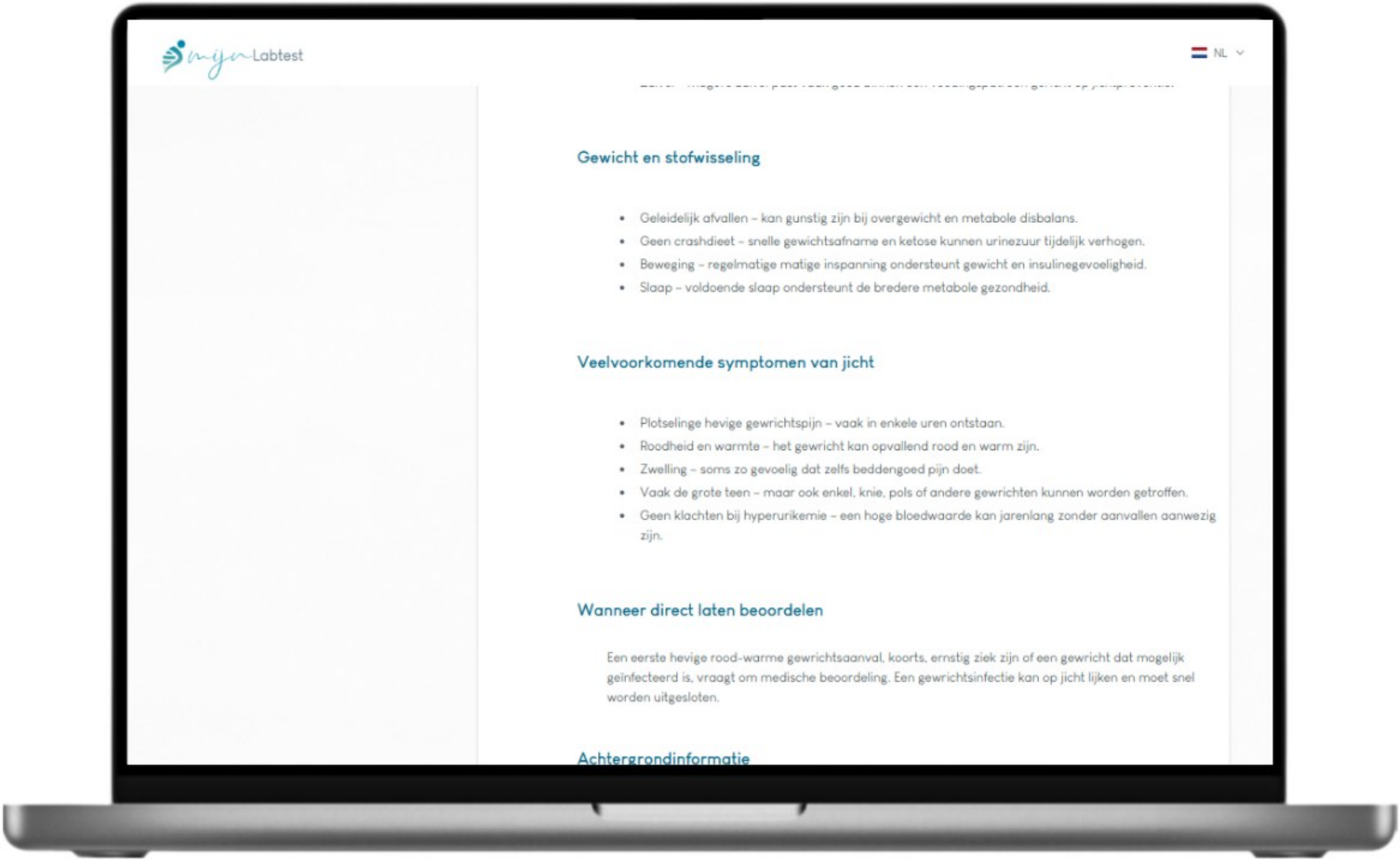
Officiële laboratoriumreferentie: 202 – 416 µmol/l

Het resultaat van uw onderzoek is 511 µmol/l.

Je urinezuurwaarde ligt boven het referentiegebied van het laboratorium. Urinezuur stijgt wanneer je lichaam meer aanmaakt dan je nieren kunnen afvoeren. Dat kan samenhangen met voeding rijk aan purines (zoals orgaanvlees, rood vlees en sommige vis en schaaldieren), alcohol (vooral bier), veel suikerhoudende frisdrank of vruchtensap, overgewicht, te weinig drinken, intensieve inspanning of vasten, en met bepaalde medicijnen zoals plaspillen. Ook de werking van je nieren speelt een rol. Een verhoogd urinezuur geeft lang niet altijd klachten. Blijft de waarde langere tijd hoog, dan kunnen er urinezuurkristallen ontstaan in gewrichten (jicht) of in de nieren (nierstenen).


mijn Labtest
NL
Drink voldoende water verspreid over de dag, beperk alcohol (vooral bier), suikerhoudende frisdrank en vruchtensap, en wees matig met orgaanvlees, rood vlees en schaaldieren. Streef bij overgewicht naar geleidelijk gewichtsverlies; crashdiëten en vasten kunnen urinezuur tijdelijk juist verhogen. Bespreek de uitslag met je huisarts, zeker als de waarde ruim boven het referentiegebied ligt of als je bij herhaling een verhoogde waarde meet. Heb je een plotseling pijnlijk, rood, warm of gezwollen gewricht (vaak de grote teen), of pijn in je flank of rug met bloed in je urine, neem dan contact op met je huisarts.
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...


mijn Labtest
NL
In dit rapport lees je:
Praktische tips rond vocht, alcohol, fructose, gewicht en purinerijke voeding
Veelvoorkomende kenmerken van een jichtaanval
Achtergrondinformatie over purines, nieren en uraatkristallen
De samenhang met creatinine, eGFR, HbA1c en ontstekingsmarkers
Een genuanceerd supplementenadvies zonder onbewezen claims
Wanneer een nameting of medische beoordeling zinvol is
Tips om een gezonde urinezuurbalans te ondersteunen
Hydratatie
Drink verspreid over de dag voldoende en voorkom langdurige uitdroging.
Vul extra vocht aan bij warm weer, koorts, diarree en intensief sporten.
Vermijd extreme droogtraining en langdurig vasten wanneer je urinezuur verhoogd is.
Bespreek vochtadviezen met je arts wanneer je hart- of nierproblemen hebt.
Voeding en dranken
Alcohol – beperk vooral grote hoeveelheden bier en sterke drank wanneer je jicht of een hoge


mijn Labtest
NL
Gewicht en stofwisseling
Geleidelijk afvallen – kan gunstig zijn bij overgewicht en metabole disbalans.
Geen crashdieet – snelle gewichtsafname en ketose kunnen urinezuur tijdelijk verhogen.
Beweging – regelmatige matige inspanning ondersteunt gewicht en insulinegevoeligheid.
Slaap – voldoende slaap ondersteunt de bredere metabole gezondheid.
Veelvoorkomende symptomen van jicht
Plotselinge hevige gewrichtspijn – vaak in enkele uren ontstaan.
Roodheid en warmte – het gewricht kan opvallend rood en warm zijn.
Zwelling – soms zo gevoelig dat zelfs beddengoed pijn doet.
Vaak de grote teen – maar ook enkel, knie, pols of andere gewrichten kunnen worden getroffen.
Geen klachten bij hyperurikemie – een hoge bloedwaarde kan jarenlang zonder aanvallen aanwezig zijn.
Wanneer direct laten beoordelen
Een eerste hevige rood-warme gewrichtsaanval, koorts, ernstig ziek zijn of een gewricht dat mogelijk geïnfecteerd is, vraagt om medische beoordeling. Een gewrichtsinfectie kan op jicht lijken en moet snel worden uitgesloten.
Achtergrondinformatie