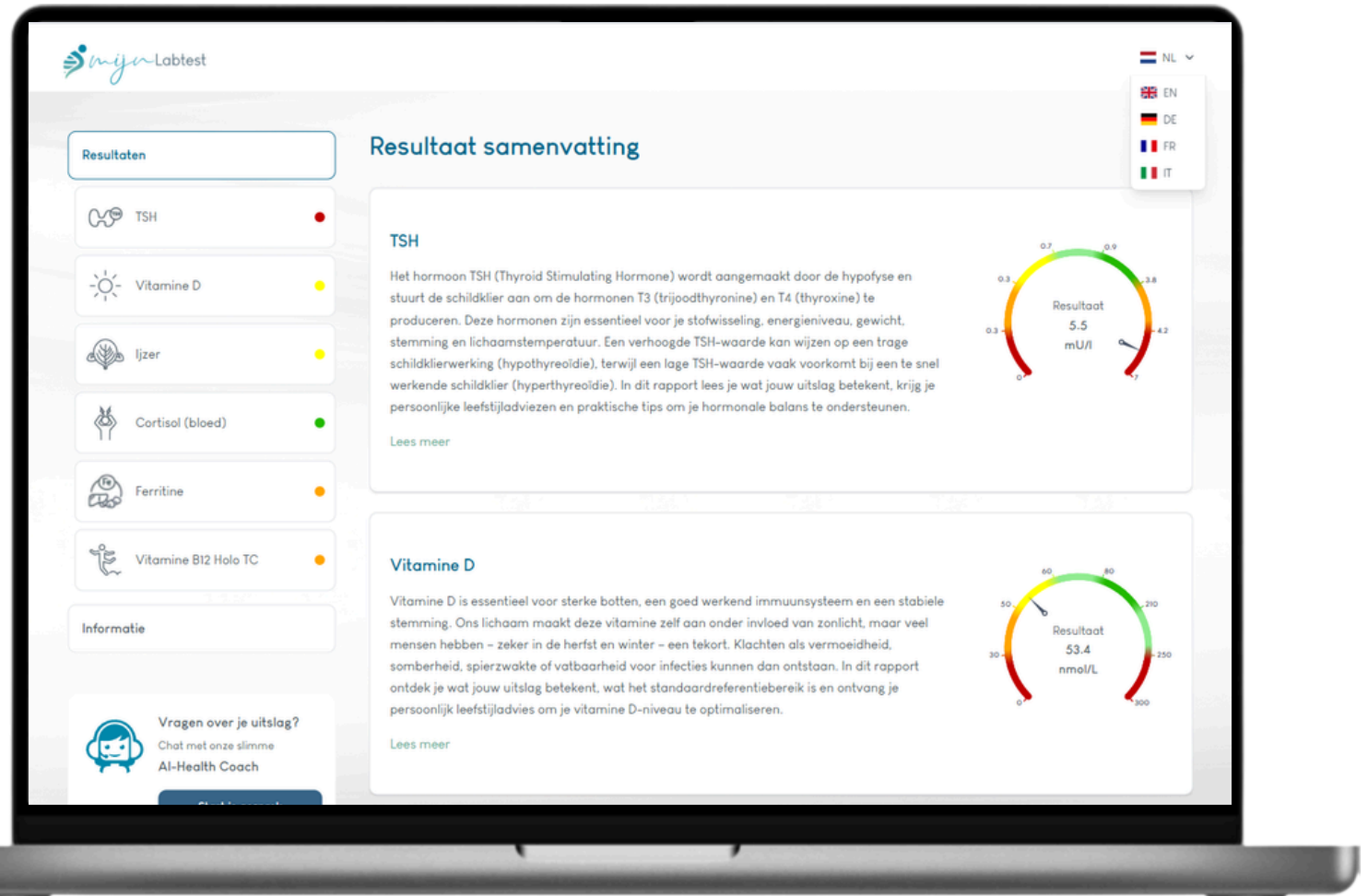




Resultaten



TSH



Vitamine D



Ijzer



Cortisol (bloed)



Ferritine



Vitamine B12 Holo TC



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

AI-Health Coach

Resultaat samenvatting

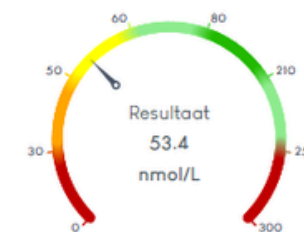
TSH

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](#)


Resultaten



TSH



Vitamine D



Ijzer



Cortisol (bloed)



Ferritine



Vitamine B12 Holo TC



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

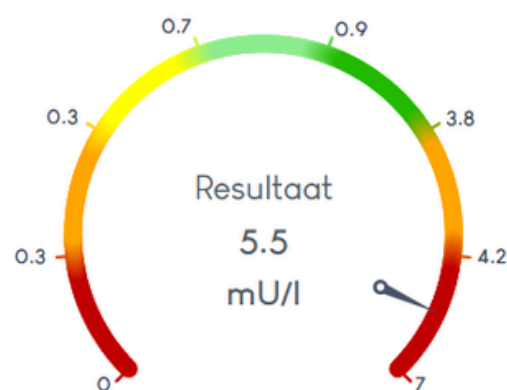
AI-Health Coach

Start in 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.



Resultaten



TSH



Vitamine D



Ijzer



Cortisol (bloed)



Ferritine



Vitamine B12 Holo TC



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

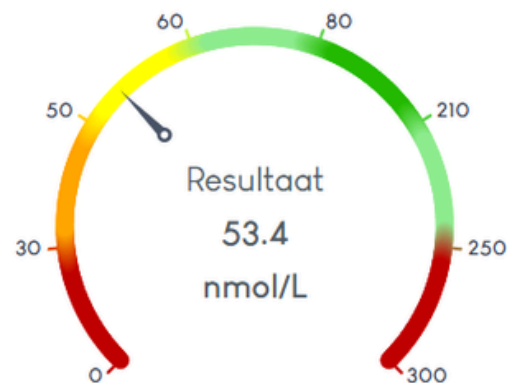
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

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.



Resultaten



TSH



Vitamine D



Ijzer



Cortisol (bloed)



Ferritine



Vitamine B12 Holo TC



Informatie



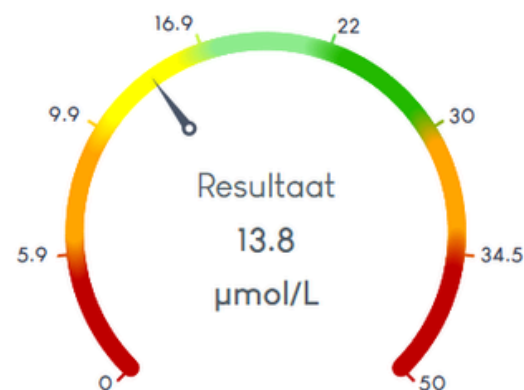
Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

← Terug naar Resultaten

Ijzer

Ijzer is een essentieel mineraal dat een sleutelrol speelt bij de zuurstofvoorziening in je lichaam. Het vormt een belangrijk onderdeel van hemoglobine, het eiwit in rode bloedcellen dat zuurstof transporteert van je longen naar al je organen en weefsels. Een tekort aan ijzer kan leiden tot vermoeidheid, bleke huid, duizeligheid en een verminderde weerstand, terwijl een overschot schade aan het lever en hart kan veroorzaken. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je persoonlijk leefstijladvies om jouw ijzerbalans te optimaliseren.



Resultaten

 TSH

 Vitamine D

 Ijzer

 Cortisol (bloed)

 Ferritine

 Vitamine B12 Holo TC


Informatie

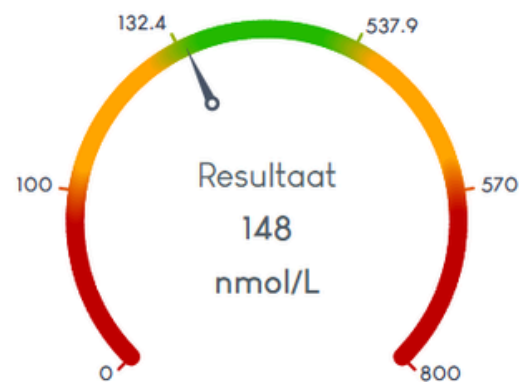


Vragen over je uitslag?
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

← Terug naar Resultaten

Cortisol (bloed)

Cortisol is je primaire stresshormoon, gemaakt door de bijniere. Het helpt je 's ochtends opstarten, regelt je bloedsuiker, ontstekingen en bloeddruk en daalt richting de avond om tot rust te komen. Een tekort kan zich uiten in vermoeidheid, duizeligheid, een lage bloeddruk, een overschot in buikvet, slaapproblemen en hogere bloedsuikers. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je persoonlijk leefstijladvies om je cortisol in balans te brengen.



Resultaten

TSH



Vitamine D



Ijzer



Cortisol (bloed)



Ferritine



Vitamine B12 Holo TC



Informatie



Vragen over je uitslag?

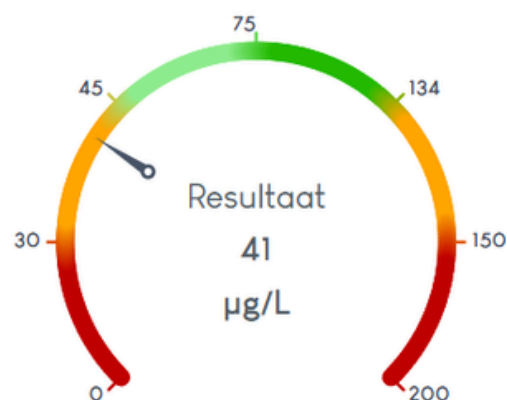
Chat met onze slimme

AI-Health Coach

← Terug naar Resultaten

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.



Resultaten

 TSH


Vitamin D



IJzer



Cortisol (bloed)



Ferritine



Vitamin B12 Holo TC



Informatie



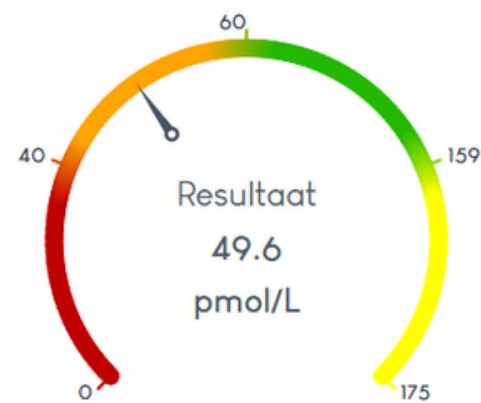
Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

[← Terug naar Resultaten](#)

Vitamine B12 Holo TC

Holotranscobalamine (Holo-TC) wordt vaak 'actieve vitamine B12' genoemd. Hiermee wordt het deel van vitamine B12 in het bloed bedoeld dat gebonden is aan het transportproteïne transcobalamine en direct door de lichaamscellen kan worden opgenomen. Daarom kan Holo-TC vroege aanwijzingen geven voor een beginnend vitamine B12-tekort, zelfs als de klassieke totale B12-waarde nog onopvallend is.



Het resultaat van uw onderzoek is 49.6 pmol/L.

In dit rapport lees je

- Tips om je cortisol te verlagen of in balans te brengen
- Top 10 voedingsmiddelen die cortisolbalans ondersteunen
- Veelvoorkomende symptomen bij een te hoog of te laag cortisol
- Meer over cortisol, Cushing en Addison
- Waarden die hiermee samenhangen
- Suppletie ter ondersteuning van het cortisolritme
- Wanneer een nameting zinvol is

Tips om je cortisol te verlagen of in balans te brengen



Stress & ontspanning

- 10–20 minuten per dag ademhaling, meditatie of yoga – activeert je parasympathisch zenuwstelsel (zorgt voor rust en herstel).



Stress & ontspanning

- 10–20 minuten per dag ademhaling, meditatie of yoga – activeert je parasympathisch zenuwstelsel (zorgt voor rust en herstel).
- Single-tasking in plaats van multitasken – vermindert mentale ruis en spanning.
- Natuur en daglicht – verlagen stressmarkers (zoals cortisol in je bloed).
- Grenzen bewaken – plan korte pauzes en herstelmomenten door de dag heen.
- Sociaal contact – stimuleert oxytocine (het 'ontspanningshormoon' dat cortisol in balans brengt).



Slaap & herstel

- Vaste bed- en wektijden – streef naar 7–9 uur slaap per nacht.
- Zorg voor een donkere, koele kamer ($\pm 18^\circ\text{C}$) en vermijd schermen in het laatste uur.
- Beperk alcohol en cafeïne in de avond – beide verstoren je slaapkwaliteit.
- Creëer een rustig slaapritueel – bijvoorbeeld lezen of een warme douche.



Supplementen

- Ashwagandha: ondersteunt stressbestendigheid en helpt de cortisolspiegel te verlagen.
- Rhodiola rosea: bevordert energie en veerkracht bij stressgerelateerde vermoeidheid.
- [Magnesium](#): ontspant spieren en zenuwen en vermindert stressgevoeligheid.
- [Omega-3 vetzuren](#): verlagen ontstekingsreacties en bevorderen hersenrust.
- Vitamine C: ondersteunt de afbraak van cortisol tijdens stressvolle periodes.



Top 10 voedingsmiddelen die cortisolbalans ondersteunen