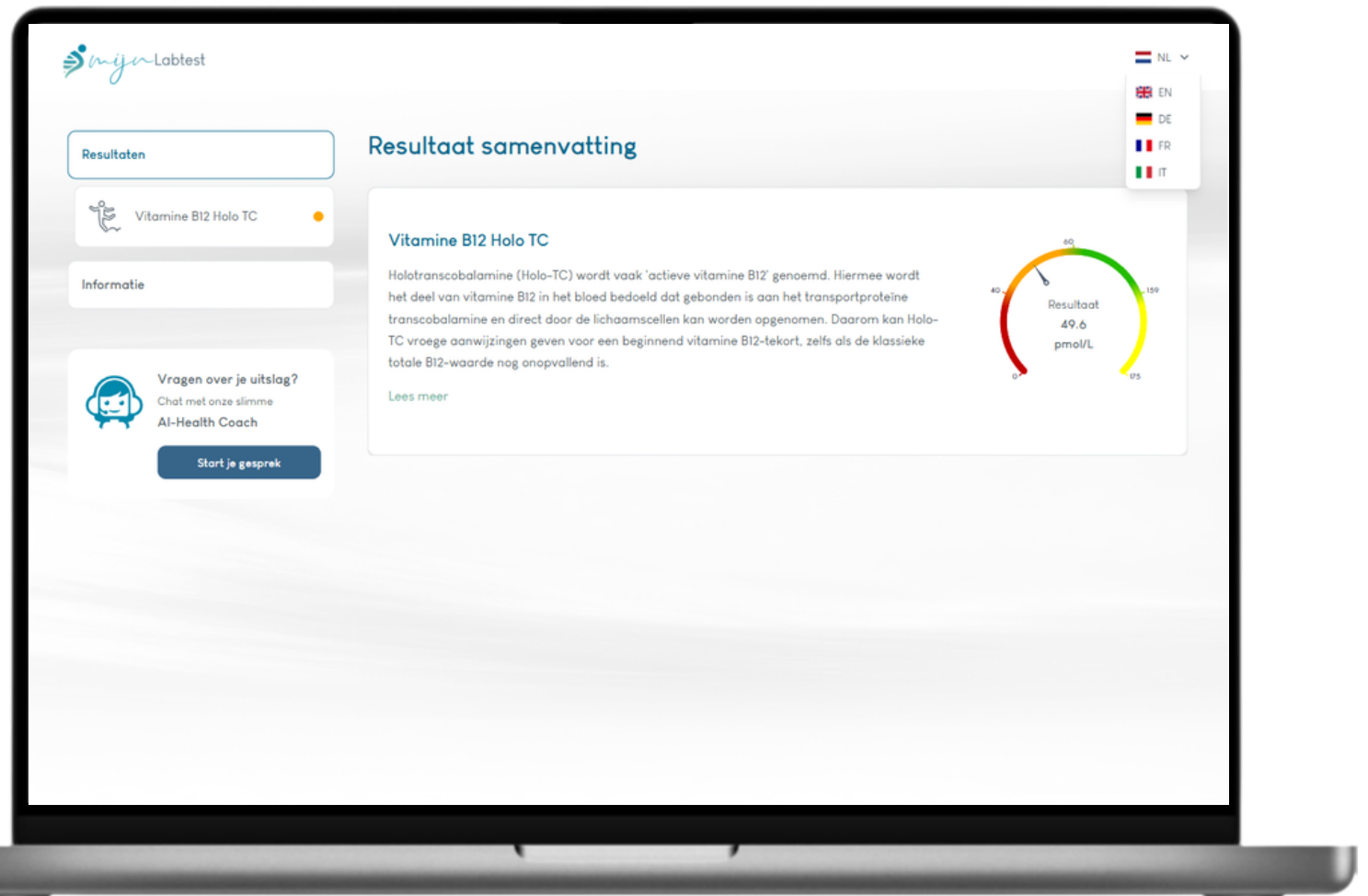




Resultaten



Vitamine B12 Holo TC



Informatie



Vragen over je uitslag?

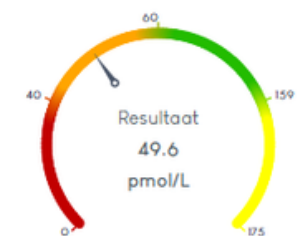
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

Resultaat samenvatting

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.

[Lees meer](#)

Resultaten



Vitamine B12 Holo TC



Informatie



Vragen over je uitslag?

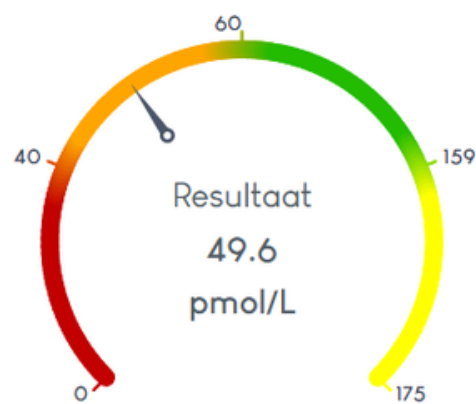
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

← 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

1. Wat Holo-TC precies meet en waarom het als 'actieve B12' wordt gezien
2. Waarvoor vitamine B12 in het lichaam nodig is
3. Veelvoorkomende oorzaken en risicogroepen voor een tekort
4. Typische klachten bij een te laag vitamine B12-gehalte
5. Concrete tips over voeding, opname en levensstijl
6. Welke laboratoriumwaarden helpen extra bij de classificatie
7. Supplementengids (vormen, dosering, veiligheid)
8. Wanneer is een herhalingsmeting zinvol?
9. Medische bronnen

Wat is Holo-TC en waarom is het belangrijk?

Vitamine B12 zweeft niet 'vrij' in het bloed, maar zit vast aan eiwitten. Het grootste deel zit vast aan haptocorrine en is niet direct beschikbaar voor de cellen. Het kleinere deel zit vast aan transcobalamine; dat is precies wat holotranscobalamine (Holo-TC) is. Dit deel wordt beschouwd als 'celbeschikbaar', omdat lichaamscellen het kunnen opnemen.

Waarom holo-TC nuttig kan zijn:

- Holo-TC kan eerder dalen dan totaal B12 en zo een beginnend tekort zichtbaar maken.
- Geen enkele bloedwaarde is perfect; vaak is een combinatie van meerdere markers het meest betrouwbaar.

Tips om je B12-status te verbeteren

