

Resultaten



Vitamine B6



Informatie



Vragen over je uitslag?

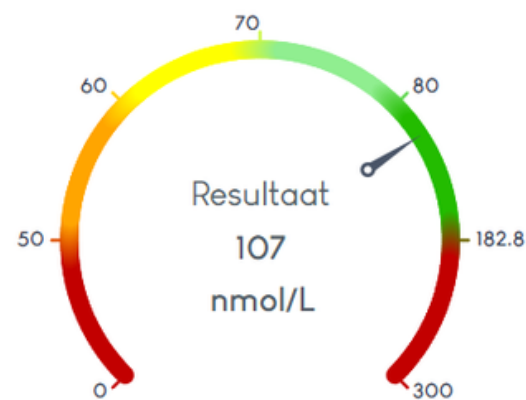
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

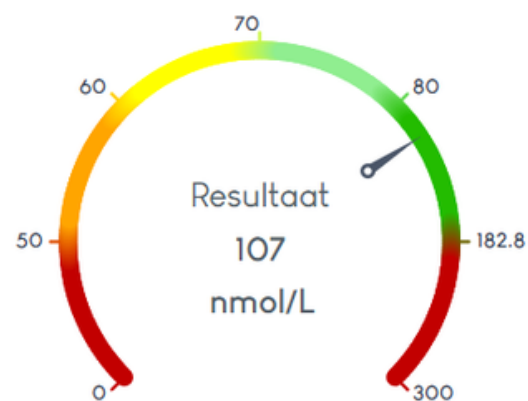
Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Vitamine B6

Vitamine B6, ook wel pyridoxine genoemd, is een belangrijke vitamine die betrokken is bij meer dan honderd processen in je lichaam. Deze vitamine ondersteunt de energieproductie, de aanmaak van neurotransmitters zoals serotonine en dopamine, en de afbraak van eiwitten en vetten. Een tekort aan vitamine B6 kan leiden tot vermoeidheid, prikkelbaarheid, een verminderde weerstand of tintelingen in handen en voeten. Een te hoge waarde komt zelden voor, maar kan juist zenuwklachten veroorzaken. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je praktische leefstijladviezen om je waarde te optimaliseren.





Het resultaat van uw onderzoek is 107 nmol/L.

Je resultaat ligt in het groene gebied en valt volledig binnen de officiële referentiewaarden van 51,0 tot 182,9 nmol/L. Deze combinatie van officiële norm en optimale zone in ons kleursysteem geeft aan dat je lichaam uitstekend is voorzien van vitamine B6. Dit ondersteunt belangrijke processen zoals aminozuurstofwisseling, neurotransmittervorming en energieproductie. Een waarde in dit gebied wijst op een goed afgestemde voeding en een stabiele leefstijl.

Bij een groene waarde gaat het vooral om behoud. Een natuurlijke, evenwichtige voeding en een gezonde leefstijl helpen je om dit optimale niveau vast te houden. Supplementen zijn in deze situatie meestal niet nodig. In het vervolg van het rapport vind je extra achtergrondinformatie die je helpt om deze goede status te stabiliseren.

Stuur ons een bericht...



In dit rapport lees je:

1. Tips om je vitamine B6 te verhogen of verlagen
2. Top 10 voedingsmiddelen rijk aan vitamine B6
3. Veelvoorkomende symptomen bij een tekort of overschot
4. Meer over vitamine B6 en je gezondheid
5. Waarden die hiermee samenhangen
6. Vitamine B6 suppletie: vormen en dosering
7. Wanneer een nameting zinvol is

Tips om je vitamine B6 te verhogen of verlagen



Voeding

- Eet dagelijks volkoren granen – ze bevatten B6 en helpen bij een stabiele bloedsuikerspiegel.
- Voeg kip, vis of rundvlees toe aan je maaltijden – deze producten bevatten de actieve vorm

Voeding

- Eet dagelijks volkoren granen – ze bevatten B6 en helpen bij een stabiele bloedsuikerspiegel.
- Voeg kip, vis of rundvlees toe aan je maaltijden – deze producten bevatten de actieve vorm pyridoxaalfosfaat.
- Eet regelmatig peulvruchten, aardappelen en bananen – dit zijn plantaardige bronnen van [vitamine B6](#) die goed passen bij een vegetarisch dieet.
- Vermijd sterk bewerkte producten – die leveren minder voedingsstoffen.
- Let op met lang koken of bakken – vitamine B6 is hittegevoelig en gaat deels verloren bij verhitting.



Beweging

- Beweeg dagelijks – matige inspanning stimuleert de opname van voedingsstoffen.
- Wandel of fiets bijvoorbeeld minimaal 30 minuten per dag.
- Vermijd overmatige training – intensief sporten verhoogt het verbruik van B6.
- Combineer lichte krachttraining met cardio voor een gezonde stofwisseling.
- Zorg voor voldoende herstel – rustmomenten helpen je lichaam voedingsstoffen goed op te nemen.