

Resultaten



Vitamine D 1,25 OH



Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

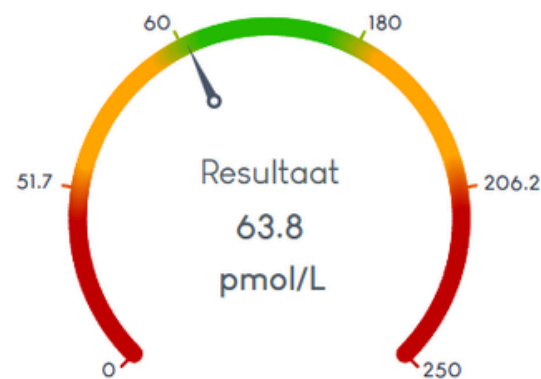
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Vitamine D 1,25 OH

Vitamine D 1,25 OH is de actieve vorm van vitamine D, die vooral inzicht geeft in hoe je nieren en weefsels vitamine D omzetten. Deze waarde reageert minder op inname en meer op hormonale regulatie, ontsteking en bij schildklieractiviteit. Het wordt vaak gebruikt wanneer 25 OH vitamine D afwijkend is of wanneer er vermoeden bestaat op omzettingsproblemen. Een oranje waarde betekent dat je regulatie niet optimaal verloopt.



Het resultaat van uw onderzoek is 63.8 pmol/L.



Onze beste Leefstijl tips

- **Meer zonlicht (10–20 min, armen en benen)**
Bevordert natuurlijke vitamine D-productie. Dit ondersteunt indirect de balans tussen 25 OH en 1,25 OH.
- **Verhoog je magnesiuminname via voeding**
Magnesium is essentieel voor de enzymen die vitamine D activeren.
- **Meer beweging in daglicht**
Verbeterd calciumhuishouding en hormonale regulatie die nodig is voor vitamine D-activering.
- **Stressreductie, zoals dagelijkse ademhalingsoefeningen**
Hoge stress verhoogt cortisol en kan de omzetting van vitamine D ontregelen.
- **Verbeter je slaapkwaliteit**
Goede slaap ondersteunt hormoonbalans, wat de vitamine D-activatie kan stabiliseren.
- **Eet vaker vette vis en eieren**
Deze leveren vitamine D én vetten die opname verbeteren.
- **Verminder alcoholgebruik**
Alcohol belast de lever en kan de omzetting van vitamine D beïnvloeden.
- **Regelmatig krachttraining**
Stimuleert botmetabolisme en verhoogt de vraag naar een gezonde vitamine D-regulatie.
- **Zorg voor voldoende gezonde vetten (avocado, noten)**
Vitamine D is vet oplosbaar en wordt beter opgenomen bij voldoende vet.
- **Laaggradige ontsteking verminderen (meer groenten, minder ultrabewerkt)**
Ontsteking verstoort de PTH-vitamine D-as.

Top 10 Voeding

1. Zalm – 9 µg/100 g (≈ 90% ADH)



mijnNL

Menu Resultaten Vitamine ...

Stuur ons een bericht...

Onze beste Leefstijl tips

- **Meer zonlicht (10–20 min, armen en benen)**
Bevordert natuurlijke vitamine D-productie. Dit ondersteunt indirect de balans tussen 25 OH en 1,25 OH.
- **Verhoog je magnesiuminname via voeding**
Magnesium is essentieel voor de enzymen die vitamine D activeren.
- **Meer beweging in daglicht**
Verbeterd calciumhuishouding en hormonale regulatie die nodig is voor vitamine D-activering.
- **Stressreductie, zoals dagelijkse ademhalingsoefeningen**
Hoge stress verhoogt cortisol en kan de omzetting van vitamine D ontregelen.
- **Verbeter je slaapkwaliteit**
Goede slaap ondersteunt hormoonbalans, wat de vitamine D-activatie kan stabiliseren.
- **Eet vaker vette vis en eieren**
Deze leveren vitamine D én vetten die opname verbeteren.
- **Verminder alcoholgebruik**