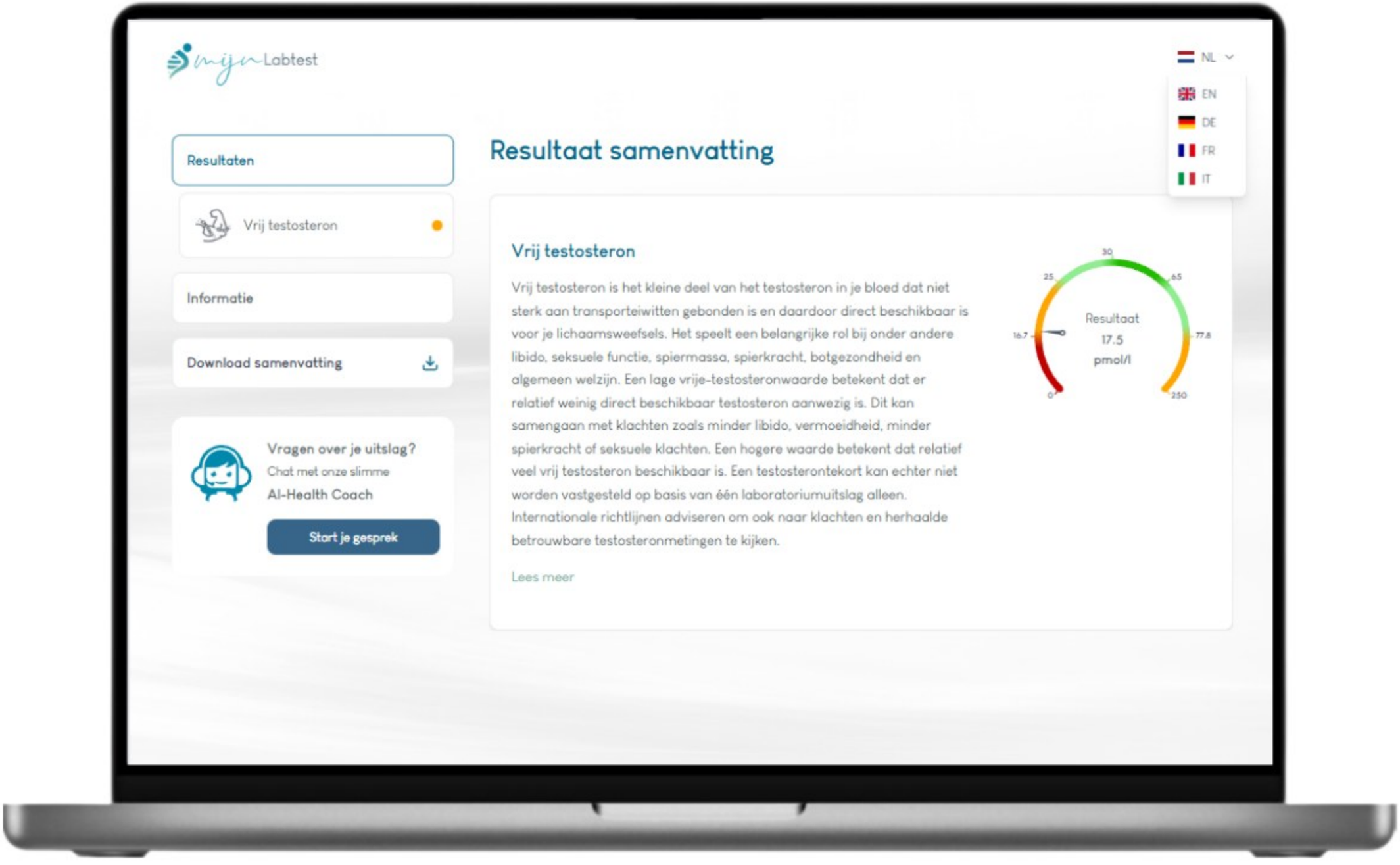

mijn Labtest
NL
EN
DE
FR
IT
Resultaten
Vrij testosteron
Informatie
Download samenvatting
Vragen over je uitslag?
Chat met onze slimme
AI-Health Coach
Start je gesprek
Resultaat samenvatting
Vrij testosteron
Vrij testosteron is het kleine deel van het testosteron in je bloed dat niet sterk aan transporteiwitten gebonden is en daardoor direct beschikbaar is voor je lichaamsweefsels. Het speelt een belangrijke rol bij onder andere libido, seksuele functie, spiermassa, spierkracht, botgezondheid en algemeen welzijn. Een lage vrije-testosteronwaarde betekent dat er relatief weinig direct beschikbaar testosteron aanwezig is. Dit kan samengaan met klachten zoals minder libido, vermoeidheid, minder spierkracht of seksuele klachten. Een hogere waarde betekent dat relatief veel vrij testosteron beschikbaar is. Een testosterontekort kan echter niet worden vastgesteld op basis van één laboratoriumuitslag alleen. Internationale richtlijnen adviseren om ook naar klachten en herhaalde betrouwbare testosteronmetingen te kijken.
Lees meer
30
25
6.5
16.7
77.8
0
250
Resultaat
17.5
pmol/l

mijn Labtest

NL

Resultaten

Vrij testosteron

Informatie

Download samenvatting

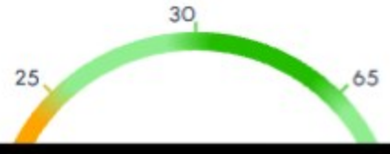
Vragen over je uitslag?
Chat met onze slimme
AI-Health Coach

Start je gesprek

← Terug naar Resultaten

Vrij testosteron

Vrij testosteron is het kleine deel van het testosteron in je bloed dat niet sterk aan transporteiwitten gebonden is en daardoor direct beschikbaar is voor je lichaamsweefsels. Het speelt een belangrijke rol bij onder andere libido, seksuele functie, spiermassa, spierkracht, botgezondheid en algemeen welzijn. Een lage vrije-testosteronwaarde betekent dat er relatief weinig direct beschikbaar testosteron aanwezig is. Dit kan samengaan met klachten zoals minder libido, vermoeidheid, minder spierkracht of seksuele klachten. Een hogere waarde betekent dat relatief veel vrij testosteron beschikbaar is. Een testosterontekort kan echter niet worden vastgesteld op basis van één laboratoriumuitslag alleen. Internationale richtlijnen adviseren om ook naar klachten en herhaalde betrouwbare testosteronmetingen te kijken.



mijn Labtest

NL

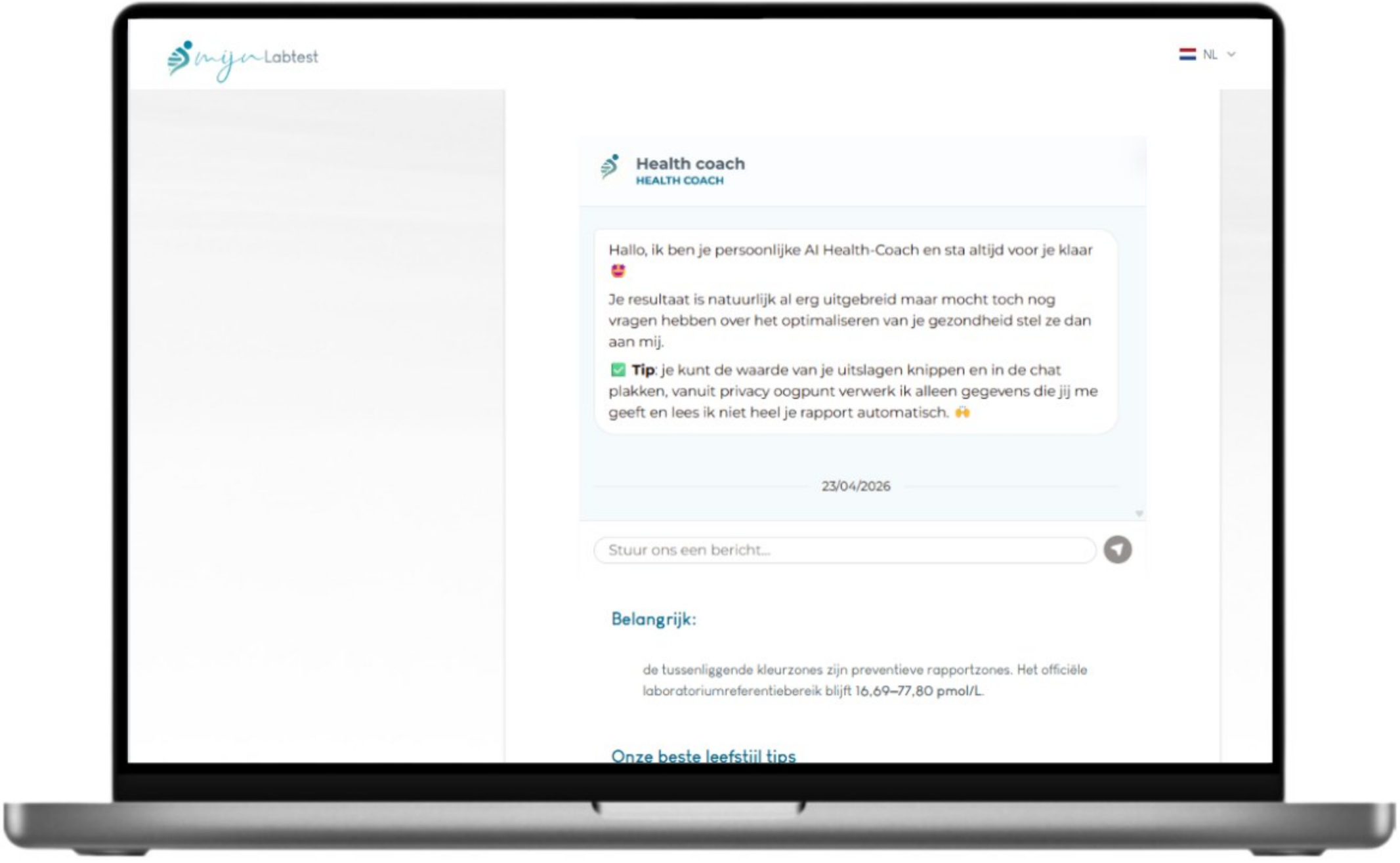


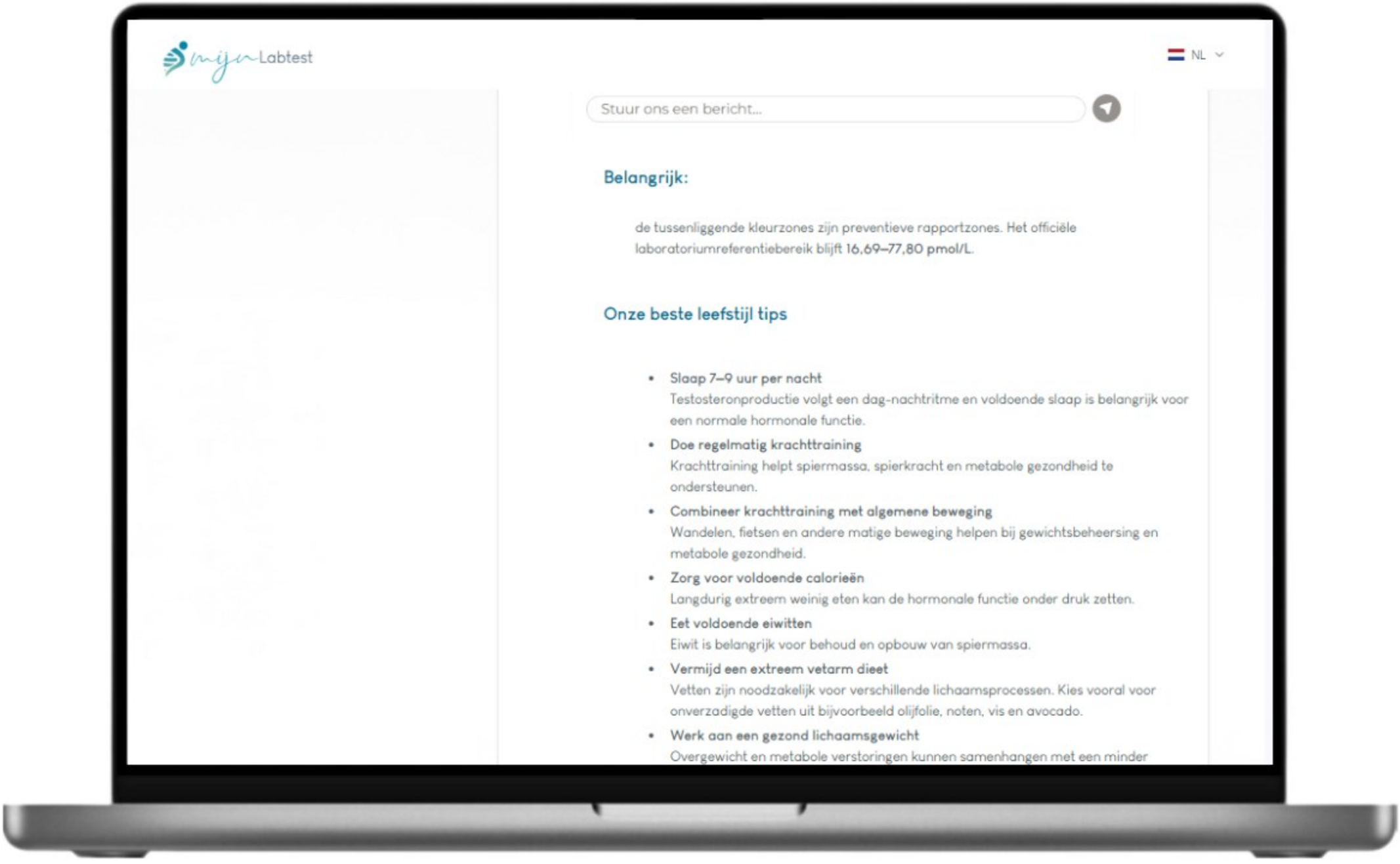
Officiële laboratoriumreferentie: 16.69 – 77.8 pmol/l

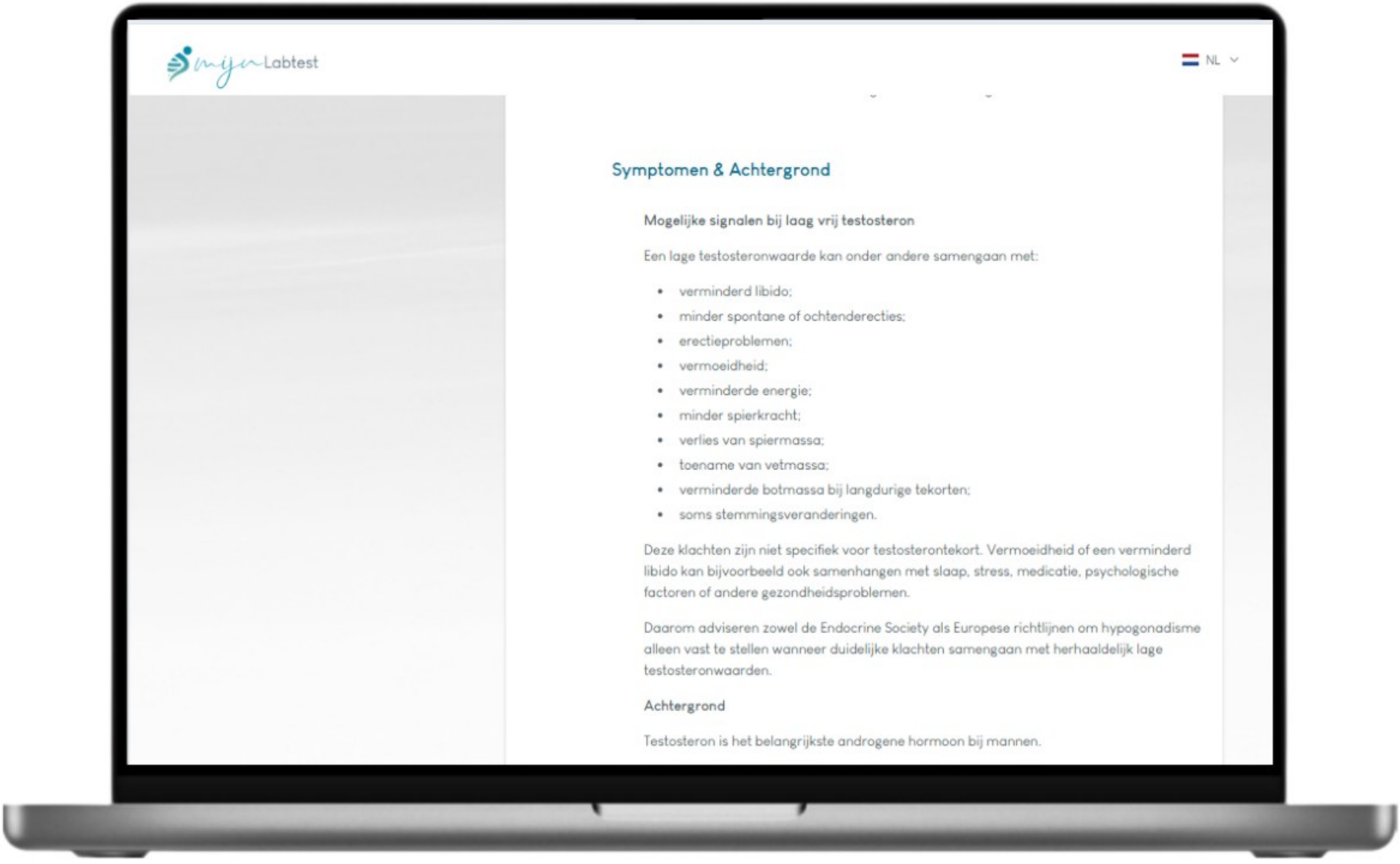
Het resultaat van uw onderzoek is 17.5 pmol/l.

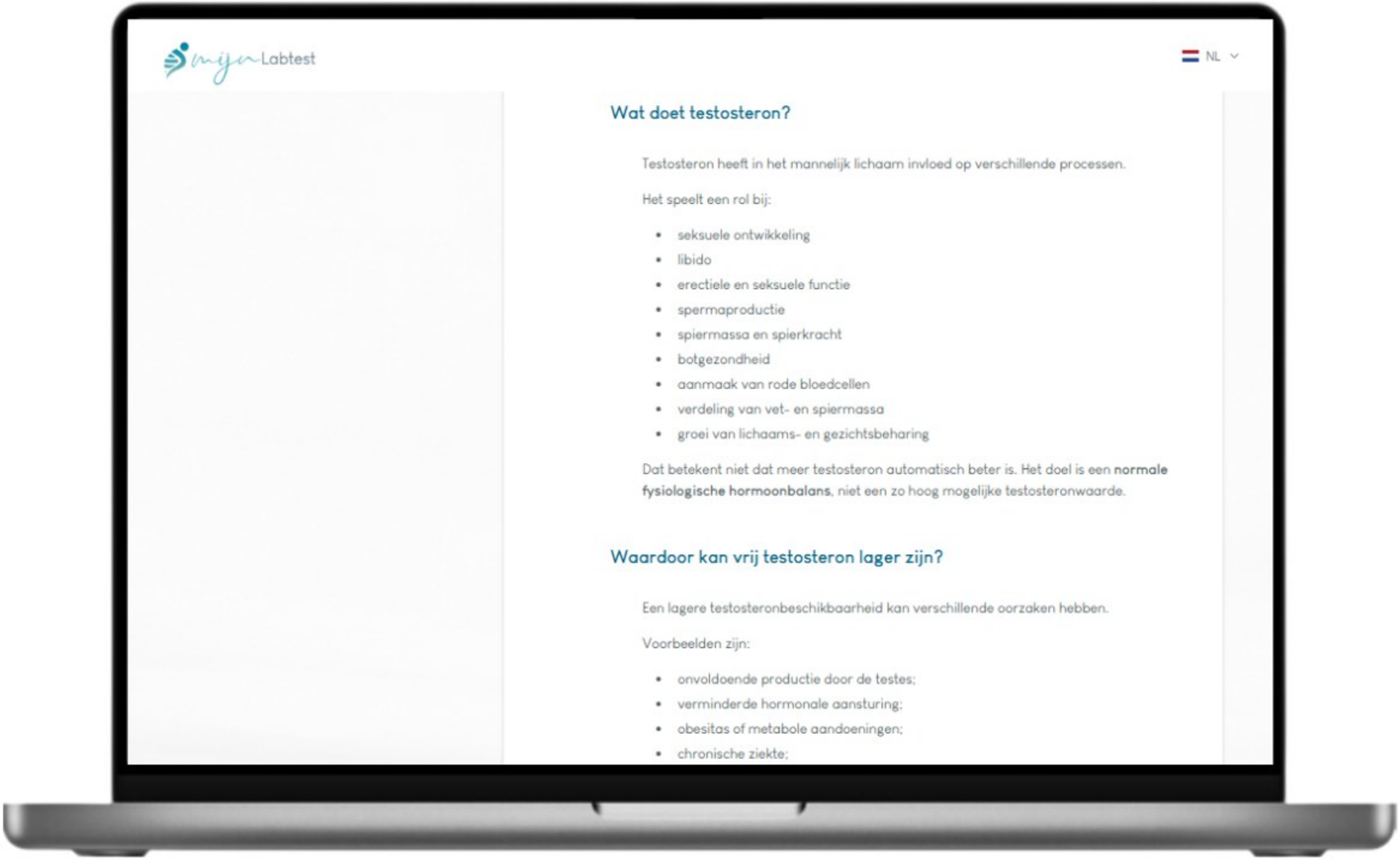
Je vrije-testosteronwaarde ligt binnen het officiële laboratoriumreferentiebereik, maar bevindt zich dicht bij de ondergrens. De uitslag is formeel normaal, maar de hoeveelheid vrij beschikbaar testosteron is relatief laag binnen het referentiebereik

Geef extra aandacht aan slaap, voldoende voeding, krachttraining, herstel en een gezond lichaamsgewicht. Heb je duidelijke klachten, dan


mijn Labtest
NL
Health coach
HEALTH COACH
Hallo, ik ben je persoonlijke AI Health-Coach en sta altijd voor je klaar
Je resultaat is natuurlijk al erg uitgebreid maar mocht toch nog vragen hebben over het optimaliseren van je gezondheid stel ze dan aan mij.
Tip: je kunt de waarde van je uitslagen knippen en in de chat plakken, vanuit privacy oogpunt verwerk ik alleen gegevens die jij me geeft en lees ik niet heel je rapport automatisch.
23/04/2026
Stuur ons een bericht...
Belangrijk:
de tussenliggende kleurzones zijn preventieve rapportzones. Het officiële laboratoriumreferentiebereik blijft 16,69–77,80 pmol/L.
Onze beste leefstijl tips


mijn Labtest
NL
Stuur ons een bericht...
Belangrijk:
de tussenliggende kleurzones zijn preventieve rapportzones. Het officiële laboratoriumreferentiebereik blijft 16,69–77,80 pmol/L.
Onze beste leefstijl tips
Slaap 7–9 uur per nacht
Testosteronproductie volgt een dag-nachtritme en voldoende slaap is belangrijk voor een normale hormonale functie.
Doe regelmatig krachttraining
Krachttraining helpt spiermassa, spierkracht en metabole gezondheid te ondersteunen.
Combineer krachttraining met algemene beweging
Wandelen, fietsen en andere matige beweging helpen bij gewichtsbeheersing en metabole gezondheid.
Zorg voor voldoende calorieën
Langdurig extreem weinig eten kan de hormonale functie onder druk zetten.
Eet voldoende eiwitten
Eiwit is belangrijk voor behoud en opbouw van spiermassa.
Vermijd een extreem vetarm dieet
Vetten zijn noodzakelijk voor verschillende lichaamsprocessen. Kies vooral voor onverzadigde vetten uit bijvoorbeeld olijfolie, noten, vis en avocado.
Werk aan een gezond lichaamsgewicht
Overgewicht en metabole verstoringen kunnen samenhangen met een minder


mijn Labtest
NL
Symptomen & Achtergrond
Mogelijke signalen bij laag vrij testosteron
Een lage testosteronwaarde kan onder andere samengaan met:
verminderd libido;
minder spontane of ochtenderecties;
erectieproblemen;
vermoeidheid;
verminderde energie;
minder spierkracht;
verlies van spiermassa;
toename van vetmassa;
verminderde botmassa bij langdurige tekorten;
soms stemmingsveranderingen.
Deze klachten zijn niet specifiek voor testosterontekort. Vermoeidheid of een verminderd libido kan bijvoorbeeld ook samenhangen met slaap, stress, medicatie, psychologische factoren of andere gezondheidsproblemen.
Daarom adviseren zowel de Endocrine Society als Europese richtlijnen om hypogonadisme alleen vast te stellen wanneer duidelijke klachten samengaan met herhaaldelijk lage testosteronwaarden.
Achtergrond
Testosteron is het belangrijkste androgene hormoon bij mannen.


mijn Labtest
NL
Wat doet testosteron?
Testosteron heeft in het mannelijk lichaam invloed op verschillende processen.
Het speelt een rol bij:
seksuele ontwikkeling
libido
erectiele en seksuele functie
spermaproductie
spiermassa en spierkracht
botgezondheid
aanmaak van rode bloedcellen
verdeling van vet- en spiermassa
groei van lichaams- en gezichtsbeharing
Dat betekent niet dat meer testosteron automatisch beter is. Het doel is een normale fysiologische hormoonbalans, niet een zo hoog mogelijke testosteronwaarde.
Waardoor kan vrij testosteron lager zijn?
Een lagere testosteronbeschikbaarheid kan verschillende oorzaken hebben.
Voorbeelden zijn:
onvoldoende productie door de testes;
verminderde hormonale aansturing;
obesitas of metabole aandoeningen;
chronische ziekte;