

Resultaten

Informatie



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme
AI-Health Coach

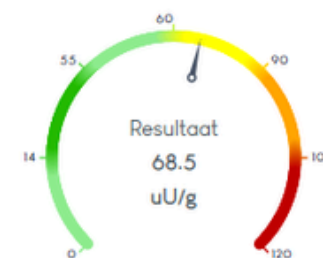
Start je gesprek

Resultaat samenvatting

Zonulin

Zonuline is een eiwit dat de doorlaatbaarheid van je darmwand reguleert. Een gezonde darmwand laat alleen voedingsstoffen en water door, maar houdt schadelijke stoffen en bacteriën buiten. Wanneer je zonuline verhoogd is, kan dat wijzen op een 'lekkende darm' (increased intestinal permeability). Dit kan leiden tot vermoeidheid, huidproblemen, ontstekingen of spijsverteringsklachten. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je praktische leefstijladviezen om je darmgezondheid te ondersteunen en je zonuline-waarde te verbeteren. In dit rapport lees je leefstijladviezen die helpen om je darmbarrière te herstellen. Bevindt je waarde zich in het rode gebied (boven 100 ng/mL), en heb je duidelijke klachten zoals buikpijn, huiduitslag of vermoeidheid, dan adviseren we om contact op te nemen met je (huis)arts of een darmtherapeut.

[Lees meer](#)



In dit rapport lees je:

1. Tips om je zonuline-waarde te verlagen
2. Top 10 voedingsmiddelen voor een gezonde darmwand
3. Veel voorkomende symptomen bij verhoogde zonuline
4. Leer meer over zonuline en darmgezondheid
5. Gerelateerde laboratoriumtesten
6. Uitgebreid supplementenadvies
7. Wanneer een nameting doen

Tips om je zonuline-waarde te verlagen



Voeding

- Eet dagelijks vezelrijke voeding (groenten, peulvruchten, haver, lijnzaad) – vezels voeden gunstige darmbacteriën.
- Vermijd ultrabewerkte producten – deze verhogen ontstekingen en tasten het darmslijmvlies aan.

Voeding

- Eet dagelijks **vezelrijke voeding** (groenten, peulvruchten, haver, lijnzaad) – vezels voeden gunstige darmbacteriën.
- Vermijd **ultrabewerkte producten** – deze verhogen ontstekingen en tasten het darmslijmvlies aan.
- Beperk **gluten en koemelkproducten** – bij gevoelige personen kunnen ze de zonuline-productie stimuleren.
- Voeg **gefermenteerde voeding** toe zoals zuurkool, kefir of kimchi – helpt bij het herstel van het microbioom.
- Drink voldoende **water en kruidenthee** – essentieel voor een gezonde darmslijmproductie.



Beweging

- Beweeg dagelijks minstens 30 minuten – stimuleert de darmmotiliteit.
- Matige cardio (wandelen, fietsen) vermindert ontstekingsactiviteit.
- Vermijd extreme inspanning – te veel stress op het lichaam verhoogt juist zonuline.
- Combineer beweging met ademhaling of yoga – gunstig voor stress en darmbalans.
- Bouw routine op, liever dagelijks een beetje dan af en toe te intensief.