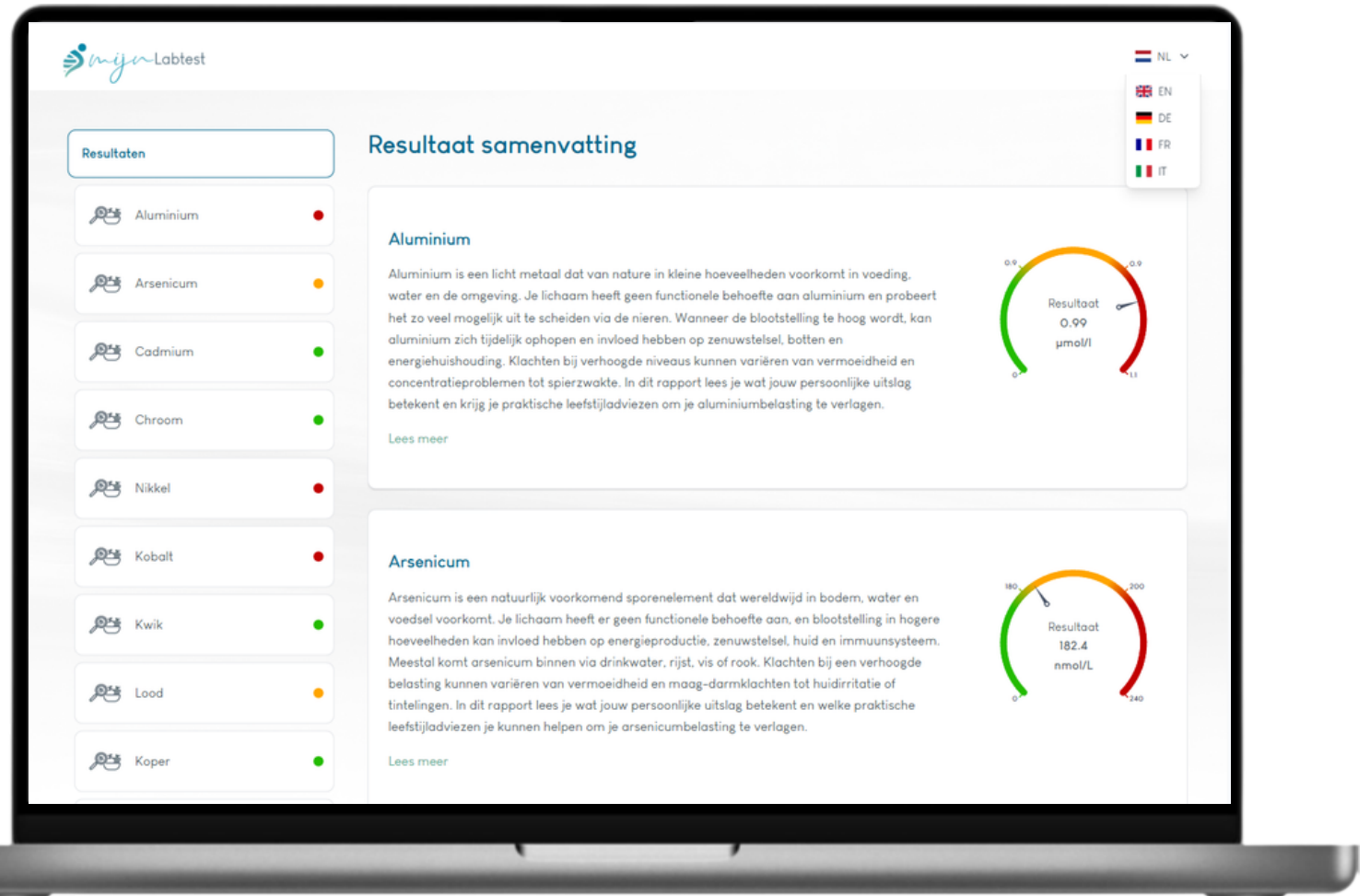
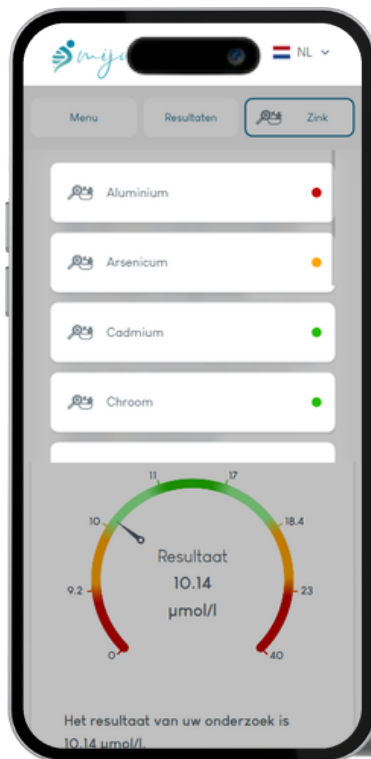




Resultaten



Aluminium



Arsenicum



Cadmium



Chroom



Nikkel



Kobalt



Kwik



Lood



Koper



Resultaat samenvatting

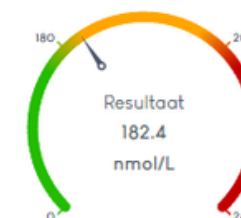
Aluminium

Aluminium is een licht metaal dat van nature in kleine hoeveelheden voorkomt in voeding, water en de omgeving. Je lichaam heeft geen functionele behoefte aan aluminium en probeert het zo veel mogelijk uit te scheiden via de nieren. Wanneer de blootstelling te hoog wordt, kan aluminium zich tijdelijk ophopen en invloed hebben op zenuwstelsel, botten en energiehuishouding. Klachten bij verhoogde niveaus kunnen variëren van vermoeidheid en concentratieproblemen tot spierzwakte. In dit rapport lees je wat jouw persoonlijke uitslag betekent en krijg je praktische leefstijladviezen om je aluminiumbelasting te verlagen.

[Lees meer](#)


Arsenicum

Arsenicum is een natuurlijk voorkomend sporenelement dat wereldwijd in bodem, water en voedsel voorkomt. Je lichaam heeft er geen functionele behoefte aan, en blootstelling in hogere hoeveelheden kan invloed hebben op energieproductie, zenuwstelsel, huid en immuunsysteem. Meestal komt arsenicum binnen via drinkwater, rijst, vis of rook. Klachten bij een verhoogde belasting kunnen variëren van vermoeidheid en maag-darmklachten tot huidirritatie of tintelingen. In dit rapport lees je wat jouw persoonlijke uitslag betekent en welke praktische leefstijladviezen je kunnen helpen om je arsenicumbelasting te verlagen.

[Lees meer](#)


Resultaten

 Aluminium



 Arsenicum



 Cadmium



 Chroom



 Nikkel



 Kobalt



 Kwik



 Lood



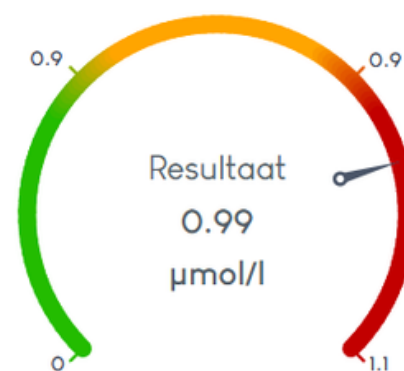
 Koper



[← Terug naar Resultaten](#)

Aluminium

Aluminium is een licht metaal dat van nature in kleine hoeveelheden voorkomt in voeding, water en de omgeving. Je lichaam heeft geen functionele behoefte aan aluminium en probeert het zo veel mogelijk uit te scheiden via de nieren. Wanneer de blootstelling te hoog wordt, kan aluminium zich tijdelijk ophopen en invloed hebben op zenuwstelsel, botten en energiehuishouding. Klachten bij verhoogde niveaus kunnen variëren van vermoeidheid en concentratieproblemen tot spierzwakte. In dit rapport lees je wat jouw persoonlijke uitslag betekent en krijg je praktische leefstijladviezen om je aluminiumbelasting te verlagen.



Aluminium

Arsenicum

Cadmium

Chroom

Nikkel

Kobalt

Kwik

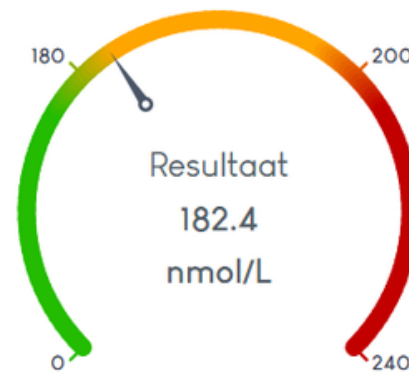
Lood

Koper

Zink

Arsenicum

Arsenicum is een natuurlijk voorkomend sporenelement dat wereldwijd in bodem, water en voedsel voorkomt. Je lichaam heeft er geen functionele behoefte aan, en blootstelling in hogere hoeveelheden kan invloed hebben op energieproductie, zenuwstelsel, huid en immuunsysteem. Meestal komt arsenicum binnen via drinkwater, rijst, vis of rook. Klachten bij een verhoogde belasting kunnen variëren van vermoeidheid en maag-darmklachten tot huidirritatie of tintelingen. In dit rapport lees je wat jouw persoonlijke uitslag betekent en welke praktische leefstijladviezen je kunnen helpen om je arsenicumbelasting te verlagen.



Het resultaat van uw onderzoek is 182.4 nmol/L.

Aluminium



Arsenicum



Cadmium



Chroom



Nikkel



Kobalt



Kwik



Lood



Koper

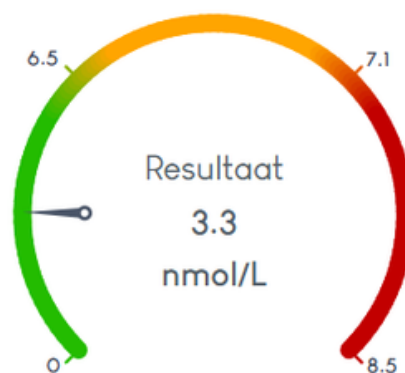


Zink



Cadmium

Cadmium is een zwaar metaal dat van nature voorkomt in de aarde, maar door industriële activiteiten, roken en bepaalde voedingsbronnen extra in het milieu terecht komt. Je lichaam heeft geen biologische functie voor cadmium en probeert het zo snel mogelijk uit te scheiden, voornamelijk via de nieren. Bij een verhoogde blootstelling kan cadmium zich echter ophopen, vooral in nieren en lever. Dit kan op termijn leiden tot verminderde nierfunctie, botontkalking en verstoring van essentiële mineralen zoals zink. In dit rapport lees je wat jouw uitslag betekent en krijg je leefstijl- en voedingsadvies om je blootstelling te verlagen en je ontgiftiging te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 3.3 nmol/L.

Aluminium



Arsenicum



Cadmium



Chroom



Nikkel



Kobalt



Kwik



Lood



Koper

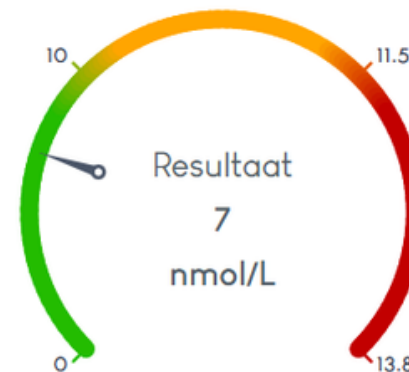


Zink



Chroom

Chroom is een metaal dat in kleine hoeveelheden essentieel kan zijn, maar in hogere of verkeerde vormen (zoals industrieel chroom) schadelijk is voor het lichaam. Bij een verhoogde chroombelasting kan het zich ophopen in weefsels en invloed hebben op je nieren, lever, zenuwstelsel en energiehuishouding. Blootstelling komt vaak via werk, milieu, water of industriële producten. In dit rapport krijg je inzicht in jouw chroomuitslag en lees je hoe je via leefstijl, voeding en ondersteuning je blootstelling kunt verminderen en je lichaam kunt helpen bij de afvoer.



Het resultaat van uw onderzoek is 7 nmol/L.

Uw chroomwaarde in urine valt in het groene bereik en ligt duidelijk onder de officiële

Aluminium



Arsenicum



Cadmium



Chroom



Nikkel



Kobalt



Kwik



Lood



Koper

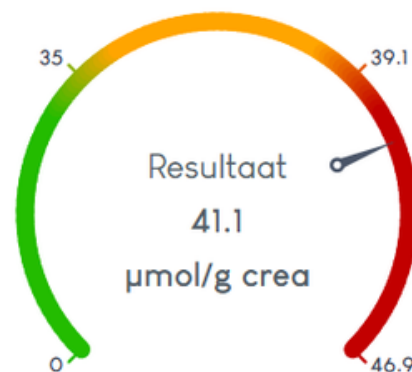


Zink



Nikkel

Nikkel is een metaal dat veel voorkomt in onze leefomgeving en vooral bekend staat als veroorzaker van contactallergieën. Bij verhoogde blootstelling kan nikkel echter ook systemische effecten hebben op de huid, darmen, het immuunsysteem en de energiestofwisseling. Blootstelling vindt vaak plaats via voeding, sieraden, metalen voorwerpen of beroepsmatige omstandigheden. In dit rapport lees je wat jouw nikkeluitslag betekent en krijg je praktische adviezen om blootstelling te verminderen en de afvoer te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 41.1 μmol/g crea.

Je nikkelwaarde in urine ligt boven de officiële laboratoriumreferentiewaarde van < 39.1

Aluminium



Arsenicum



Cadmium



Chroom



Nikkel



Kobalt



Kwik



Lood



Koper

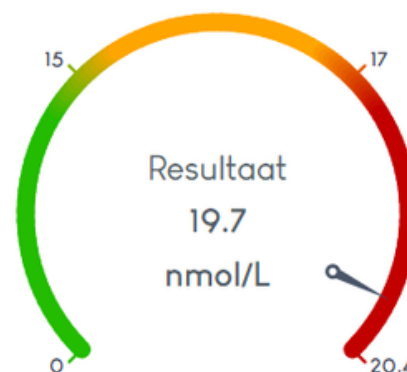


Zink



Kobalt

Kobalt is een metaal dat in zeer kleine hoeveelheden voorkomt in het lichaam, maar bij verhoogde blootstelling schadelijk kan zijn. Een te hoge kobaltblootstelling kan invloed hebben op het zenuwstelsel, de schildklier, het hart en de energiehuishouding. Blootstelling vindt vaak plaats via industriële bronnen, metaalbewerking, implantaten of milieu. In dit rapport lees je wat jouw kobaltwaarde betekent en krijg je leefstijl- en ondersteunende adviezen om verdere blootstelling te beperken en de afvoer te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 19.7 nmol/L.

Je kobaltwaarde in urine ligt boven de officiële laboratoriumreferentiewaarde van < 17 nmol/l en valt daarmee in het rode bereik. Dit wijst op een duidelijk verhoogde

Aluminium



Arsenicum



Cadmium



Chroom



Nikkel



Kobalt



Kwik



Lood



Koper

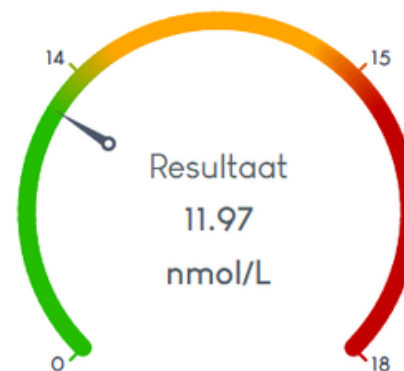


Zink



Kwik

Kwik is een zwaar metaal dat geen enkele functionele rol heeft in het menselijk lichaam en al bij relatief lage blootstelling schadelijk kan zijn. Het kan invloed hebben op het zenuwstelsel, de nieren, het immuunsysteem en cognitieve functies. Blootstelling ontstaat vaak via visconsumptie, amalgaamvullingen, milieuvervuiling of beroepsmatige bronnen. In dit rapport lees je wat jouw kwikuitslag betekent en krijg je praktische leefstijl- en supplementadviezen om blootstelling te verminderen en de afvoer te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 11.97 nmol/L.

Je kwikwaarde in urine valt in het groene bereik en ligt onder de officiële laboratoriumreferentiewaarde van < 15 nmol/l. Dit wijst op een lage actuele kwikbelasting

 Aluminium

 Arsenicum

 Cadmium

 Chroom

 Nikkel

 Kobalt

 Kwik

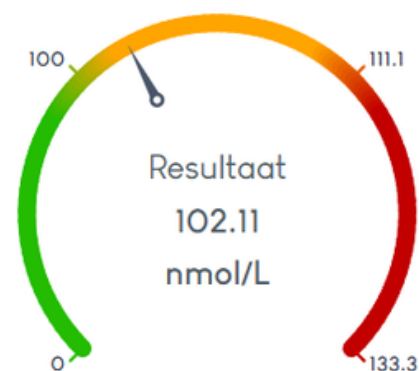
 Lood

 Koper

 Zink


Lood

Lood is een zwaar metaal dat van nature voorkomt in bodem, oude leidingen, verf en bepaalde industriegebieden. Je lichaam heeft geen enkele biologische behoefte aan lood, en zelfs kleine hoeveelheden kunnen bij langdurige blootstelling impact hebben op zenuwstelsel, bloedvorming, hormonen en energieniveau. Lood wordt vooral opgenomen via drinkwater, stofdeeltjes, oude verf, sigarettenrook en soms via voeding. Klachten bij verhoogde blootstelling kunnen variëren van vermoeidheid en concentratieproblemen tot hoofdpijn of buikklachten. In dit rapport lees je wat jouw persoonlijke uitslag betekent en krijg je leefstijladviezen om loodbelasting te verlagen.



Het resultaat van uw onderzoek is 102.11 nmol/L.

Aluminium

Arsenicum

Cadmium

Chroom

Nikkel

Kobalt

Kwik

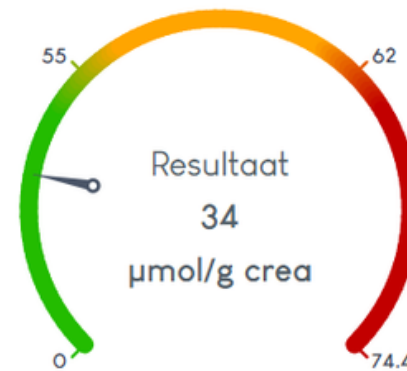
Lood

Koper

Zink

Koper

Koper is een essentieel sporelement, maar bij verhoogde blootstelling kan het schadelijk zijn voor het zenuwstelsel, de lever en de energiestofwisseling. Een te hoge koperbelasting kan ontstaan door drinkwaterleidingen, supplementen, anticonceptie of beroepsmatige blootstelling. Het lichaam kan overtollig koper uitscheiden, maar dit vraagt om een goed functionerende lever en nieren. In dit rapport lees je wat jouw koperuitslag betekent en krijg je praktische adviezen om blootstelling te verminderen en afvoer te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 34 µmol/g crea.

Je koperwaarde in urine valt in het groene bereik en ligt duidelijk onder de officiële laboratoriumreferentiewaarde van < 62 µmol/g creatinine. Dit wijst op een evenwichtige

Aluminium



Arsenicum



Cadmium



Chroom



Nikkel



Kobalt



Kwik



Lood



Koper



Zink



Zink

Zink is een essentieel spoelement dat betrokken is bij honderden enzymatische processen in je lichaam. Het speelt een belangrijke rol bij je immuunsysteem, hormoonbalans, wondgenezing, huidgezondheid en cognitieve functies. Een tekort aan zink kan zich uiten in verminderde weerstand, haaruitval, trage wondgenezing en een lagere stressbestendigheid. In dit rapport lees je wat jouw zinkuitslag betekent en krijg je praktisch leefstijladvies om je zinkstatus te ondersteunen.



Het resultaat van uw onderzoek is 10.14 μmol/l.

Je zinkwaarde ligt binnen het officiële laboratoriumreferentiebereik van 9,2–18,4 μmol/l en bevindt zich in het onderste deel van de normale zone. Het lichaam functioneert nog

In dit rapport lees je:

1. Tips om je zinkwaarde te verhogen of te ondersteunen
2. Top 10 voedingsmiddelen rijk aan zink
3. De meest voorkomende symptomen bij een zinktekort of -overschot
4. Meer achtergrondinformatie over zink
5. Gerelateerde laboratoriumtesten
6. Uitgebreid supplementenadvies
7. Wanneer een nameting verstandig is

Tips om je zinkwaarde te verhogen



Voeding

- Eet regelmatig dierlijke eiwitbronnen zoals vlees, eieren en schaal- en schelpdieren; zink uit dierlijke voeding wordt beter opgenomen.
- Voeg pompoenpitten, noten en zaden toe als plantaardige zinkbronnen.
- Week of fermenteer granen en peulvruchten om fytinezuur te verlagen en zinkopname te verbeteren.

In dit rapport lees je

- Tips om koperblootstelling te verminderen en afvoer te ondersteunen
- Veelvoorkomende bronnen van koper in het dagelijks leven
- De meest voorkomende symptomen bij verhoogde koperbelasting
- Uitgebreide achtergrondinformatie over koper als zwaar metaal
- Gerelateerde laboratoriumtesten
- Uitgebreid supplementenadvies
- Wanneer een nameting verstandig is

Tips om koper te vermijden en af te voeren

Blootstelling beperken

- Laat bij twijfel je **drinkwater testen**, vooral bij koperen leidingen.
- Gebruik geen warm kraanwater voor consumptie of koken.
- Wees terughoudend met **kopersupplementen** zonder indicatie.
- Houd rekening met hormonale anticonceptie, dit kan koper verhogen.
- Beperk beroepsmatige blootstelling (metaalbewerking, landbouwmiddelen).

Voeding

- Beperk tijdelijk zeer koper-rijke voeding bij verhoogde waarden.
- Zorg voor voldoende zinkrijke voeding, dit werkt competitief met koper.

Leefstijl

- Vermijd roken, tabaksrook kan zware metalen bevatten.
- Beperk alcohol, dit belast de lever en vertraagt ontgifting.
- Regelmatige lichte beweging ondersteunt circulatie en afvoer.
- Zorg voor voldoende slaap voor herstel van detox processen.
- Beperk chronische stress, dit verhoogt oxidatieve belasting.

Veel voorkomende symptomen bij verhoogde kwikbelasting

- Vermoeidheid, door verstoring van mitochondriale energieproductie.
- Concentratie- en geheugenproblemen, kwik is neurotoxisch.
- Tintelingen of gevoelloosheid, door zenuwbelasting.
- Spijsverteringsklachten, door verstoring van darmflora en slijmvliezen.
- Stemningsveranderingen, zoals prikkelbaarheid of somberheid.

Leer meer over kwik

Kwik komt voor in verschillende vormen, waaronder elementair kwik, anorganisch kwik en methyلكwik. Vooral methyلكwik, dat zich ophoopt in vis, staat bekend om zijn neurotoxische eigenschappen. Eenmaal opgenomen bindt kwik zich sterk aan zwavelhoudende aminozuren, waardoor enzymen en cellulaire processen worden geremd.

De uitscheiding van kwik verloopt traag en gebeurt via urine, gal en ontlasting. Hierdoor kan chronische lage blootstelling leiden tot opstapeling in weefsels, met name in het zenuwstelsel. Urinemetingen geven vooral inzicht in recente blootstelling en mobiliseerbaar kwik, wat deze test geschikt maakt om leefstijl- en omgevingsbronnen te evalueren.

Het verminderen van blootstelling is altijd de eerste stap. Ondersteuning van antioxidatieve