

VITAMINEN TEST

Naam: T. Test
Geboortedatum: 01-01-1990
Sample ID: 1234

Jouw vitaminen op peil

Het wordt steeds belangrijker om jouw vitamine status te bepalen. Vitaminen zijn micronutriënten die in kleine hoeveelheden het lichaam binnen komen via voeding. Ze dragen bij aan een gezonde groei en ontwikkeling en dienen als energiebron voor het lichaam. Het lichaam kan vitaminen niet of onvoldoende zelf aanmaken, en vrijwel alle vitaminen worden uit voeding gehaald. Een tekort, maar ook een teveel, aan vitaminen kan slecht zijn voor de gezondheid.

Vitamine D

Vitamine D is een van de weinig vitaminen die het lichaam zelf kan aanmaken uit zonlicht. Daarnaast kan vitamine D ook het lichaam binnenkomen via voeding. Vitamine D is belangrijk voor sterke botten, de opname van mineralen, het stimuleren van groei en voor het immuunsysteem.

- Een tekort aan vitamine D:** de waarde is lager dan 25 nmol/L
- Een verlaagde vitamine D:** de waarde is tussen 25 en 75 nmol/L
- Een te veel aan vitamine D:** de waarde is meer dan 250 nmol/L

Aanbeveling:

Is jouw waarde **tussen 75 en 250nmol/L**? Heel goed, ga zo door.

Is jouw vitamine D waarde **tussen 25 en 75nmol/L**? Dan hebben wij een aantal tips voor je om op een natuurlijke manier aan vitamine D te komen:

- Ga 15-30 minuten per dag naar buiten met blote armen en een onbedekt gezicht. Ons lichaam kan namelijk vitamine D aanmaken met behulp van zonlicht. Tussen 11 en 15 uur zijn de UV-stralen het sterkste.
- Vitamine D is ook te vinden in bepaalde voedingsmiddelen zoals:
 - Vette vis (zalm, haring en makreel)
 - Visolie
 - Rundvlees
 - Kaas
 - Eieren

Belangrijk is om niet zo maar te beginnen met vitamine D supplementen. Bij een waarde **lager dan 25nmol/L** adviseren we je om jouw vitamine D niet alleen uit zonlicht en voeding te halen, maar daarnaast naar de huisarts te gaan voor een passend vitamine D supplement of eventueel andere adviezen.

Bij een waarde van **hoger dan 250nmol/L** adviseren we je om contact op te nemen met de huisarts.

Jouw vitamine D waarde:

60 nmol/L

Referentie waarde:



Jouw vitamine B6 waarde:

80 mmol/L

Referentie waarde:



Vitamine B6

Vitamine B6 is nodig voor de afbraak en vertering van koolhydraten, eiwitten, vetten en aminozuren. Daarnaast is vitamine B6 belangrijk voor de weerstand en de vorming van rode bloedcellen. Vitamine B6 speelt ook een rol bij vele mentale processen, zoals het omgaan met stress.

Aanbeveling:

Is jouw vitamine B6 concentratie **hoger dan 20mmol/L**? Ga zo door.

Bij een vitamine B6 concentratie **lager dan 20mmol/L** adviseren we je vitamine B6 uit voeding te halen. Denk aan vlees, eieren, vis, brood, aardappelen, peulvruchten, groente en zuivel.

Belangrijk is om niet zo maar te beginnen met vitamine B6 supplementen. Wij adviseren je om dit te overleggen met de huisarts.

VITAMINEN TEST

Naam:
Geboortedatum:
Sample ID:

Jouw vitaminen op peil

Het wordt steeds belangrijker om jouw vitamine status te bepalen. Vitaminen zijn micronutriënten die in kleine hoeveelheden het lichaam binnen komen via voeding. Ze dragen bij aan een gezonde groei en ontwikkeling en dienen als energiebron voor het lichaam. Het lichaam kan vitaminen niet of onvoldoende zelf aanmaken, en vrijwel alle vitaminen worden uit voeding gehaald. Een tekort, maar ook een teveel, aan vitaminen kan slecht zijn voor de gezondheid.

Vitamine B12

Vitamine B12 is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen. Rode bloedcellen zijn belangrijk voor het vervoeren van zuurstof in het bloed. Daarnaast is vitamine B12 ook belangrijk voor de werking van het zenuwstelsel. Vegetariërs en veganisten hebben vaker last van een vitamine B12 tekort omdat dit voornamelijk te vinden is in dierlijke producten.

Aanbeveling:

Is jouw vitamine B12 concentratie **tussen 145 en 569pmol/L**? Ga zo door.

Bij een vitamine B12 concentratie **lager dan 145mmol/L** adviseren we je vitamine B12 uit dierlijke producten te halen, zoals melk, melkproducten, vlees, vis en eieren.

Belangrijk is om niet zo maar te beginnen met vitamine B12 supplementen. Wil je dit wel omdat je bijvoorbeeld veganistisch of vegetarisch bent, of omdat je weinig dierlijke producten eet? Dan adviseren we je om contact op te nemen met je huisarts voor de juiste supplementen en een passend advies.

Is jouw vitamine B12 concentratie **hoger dan 569pmol/L** dan adviseren we je contact op te nemen met je huisarts.

Jouw vitamine B12 waarde:

350 pmol/L

Referentie waarde:

