Health Check

powered by Nightingale Health

Routinematige risicobeoordeling voor veelvoorkomende chronische ziekten

Klinisch rapport

Interpretatiegids voor het klinische rapport

Deze test schat het risico van de patiënt op het ontwikkelen van een aantal chronische ziekten. Dit gebeurt op basis van de bloedwaarden, de leeftijd en het geslacht van de patiënt. De resultaten moeten worden geïnterpreteerd binnen het volledige klinische beeld. Als de patiënt bijvoorbeeld een goed behandelde vastgestelde aandoening heeft, kan de test een laag risico laten zien, wat bij de beoordeling van de testresultaten moet worden meegenomen.

Stappen voor het interpreteren van de resultaten

1. **Bekijk de pagina met de klinische samenvatting:** Beoordeel het risicoprofiel en de resultaatcategorieën. Hoe verhoudt de patiënt zich tot leeftijdsgenoten?
2. **Bekijk de ziektespecifieke pagina's:** Beoordeel de absolute ziektepercentages voor elke ziekte. Zijn deze klinisch significant?
3. **Bekijk de pagina met de basisbloedwaarden:** Controleer cholesterol, apolipoproteïnen en HbA1c.

Om de situatie verder te beoordelen, kunt u aanvullende klinische onderzoeken overwegen (bijv. bloeddruk, BMI, familieanamnese). Overweeg ook aanvullende bloedtesten (bijv. vetzuren, aminozuren, ontsteking, Lp(a)) of andere relevante, ziektespecifieke onderzoeken.

Het risicoprofiel op de pagina met de klinische samenvatting interpreteren

De resultaatcategorieën die in het rapport in **groen**, **oranje** en **rood** worden weergegeven, worden bepaald door de testresultaten van de patiënt te vergelijken met die van personen in dezelfde leeftijdsgroep. De categorieën zijn als volgt gedefinieerd:

Gemiddeld of lager
Het resultaat ligt op of onder het 50e percentiel in de leeftijdsgroep.

Hoger dan gemiddeld
Het resultaat ligt tussen het 50e en het 85e percentiel in de leeftijdsgroep.

Duidelijk boven gemiddeld
Het resultaat ligt boven het 85e percentiel in de leeftijdsgroep.

Belangrijk: Gekleurde resultaatcategorieën zijn altijd relatief ten opzichte van leeftijdsgenoten.

De ziektespecifieke pagina's interpreteren

De ziektespecifieke pagina's beginnen met de gekleurde resultaatcategorie. Onder de categorie laat het rapport het risico op het ontwikkelen van de betreffende ziekte zien als een absoluut percentage (10-jaarsrisico). Bij het interpreteren van de resultaten is het belangrijk om te weten dat chronische ziekten sterk samenhangen met leeftijd.

Jongere patiënten: Het risico op het ontwikkelen van een ziekte is in absolute termen doorgaans laag. De resultaatcategorieën (*Gemiddeld of lager, Hoger dan gemiddeld, Duidelijk boven gemiddeld*) geven extra inzicht door de patiënt met leeftijdsgenoten te vergelijken.

> *Voorbeeld:* Een **duidelijk boven gemiddeld** resultaat bij een jonge patiënt duidt op een aanzienlijk ongunstigere resultaatcategorie dan bij leeftijdsgenoten. Hoewel het absolute risico bij een jonge patiënt waarschijnlijk laag is en geen interventie lijkt te vragen, geeft deze resultaatcategorie aan dat de patiënt een ongunstige ontwikkeling doormaakt en dat het risico met de leeftijd snel zal toenemen. **De categorie duidelijk boven gemiddeld maakt vroege interventies mogelijk, vaak decennia voordat het absolute risico tot actie aanzet.**

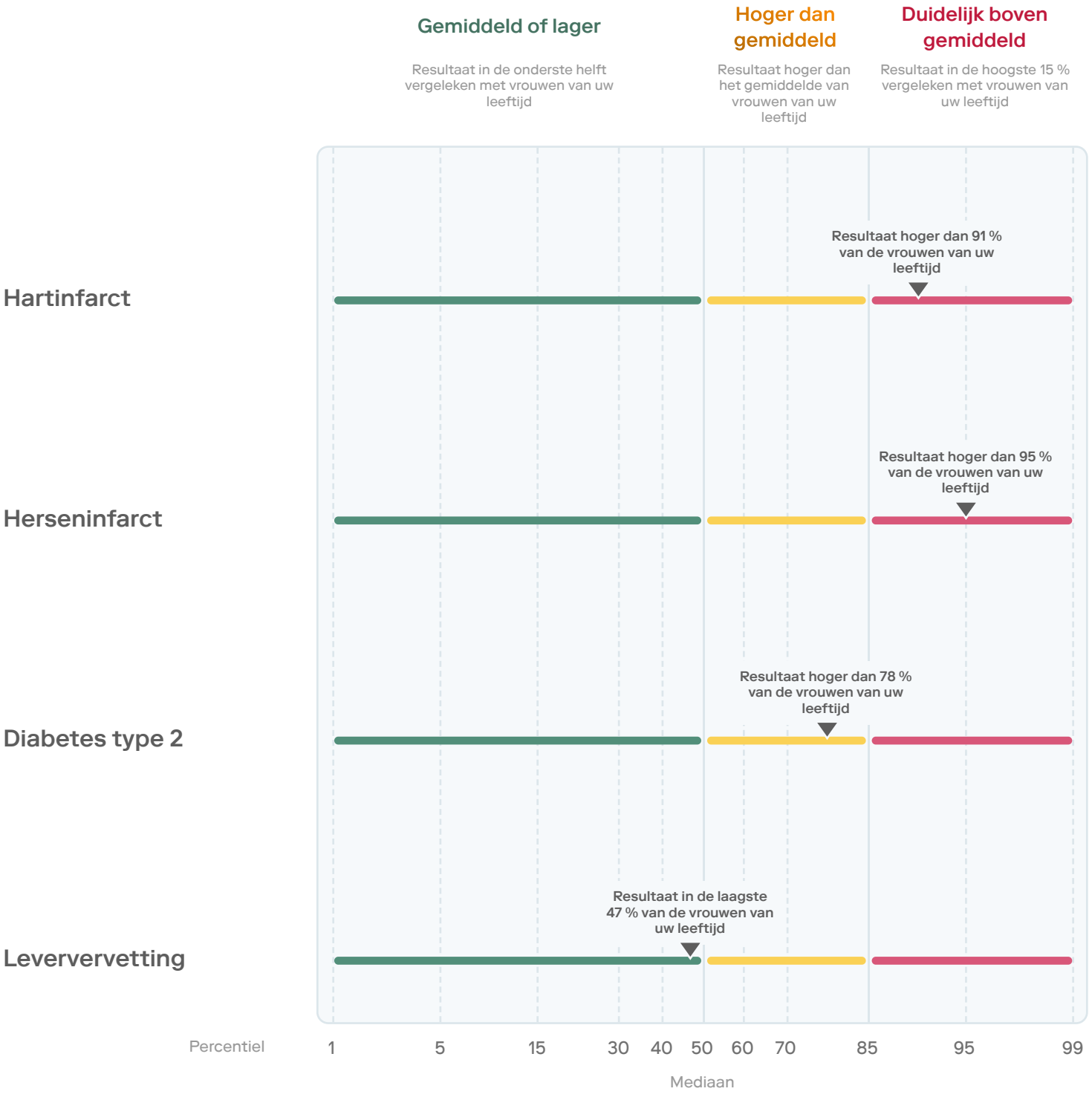
Oudere patiënten: Het risico op het ontwikkelen van een ziekte in het rapport is in absolute termen doorgaans vrij hoog. De resultaatcategorieën (*Gemiddeld of lager, Hoger dan gemiddeld, Duidelijk boven gemiddeld*) geven extra inzicht door de patiënt met leeftijdsgenoten te vergelijken.

> *Voorbeeld:* Een **gemiddeld of lager** resultaat bij een oudere patiënt duidt op een gunstigere resultaatcategorie dan bij leeftijdsgenoten. Hoewel het absolute risico bij een oudere patiënt waarschijnlijk vrij hoog is, geeft deze resultaatcategorie aan dat de patiënt een gunstige ontwikkeling doormaakt en dat het risico minder waarschijnlijk een probleem wordt in vergelijking met leeftijdsgenoten. **De categorie gemiddeld of lager maakt een gedetailleerdere indeling van het absolute risico bij oudere patiënten en meer gerichte interventies mogelijk.**

Klinische samenvatting

Uw risicoprofiel voor veelvoorkomende chronische ziekten vergeleken met andere vrouwen van uw leeftijd

De resultaatcategorieën geven aan hoe uw 10-jaarsrisico's zich verhouden tot die van andere vrouwen van uw leeftijd. Zie de risicopagina van elke ziekte voor de beoordeling van de ziektespecifieke risico's.



Hartinfarct

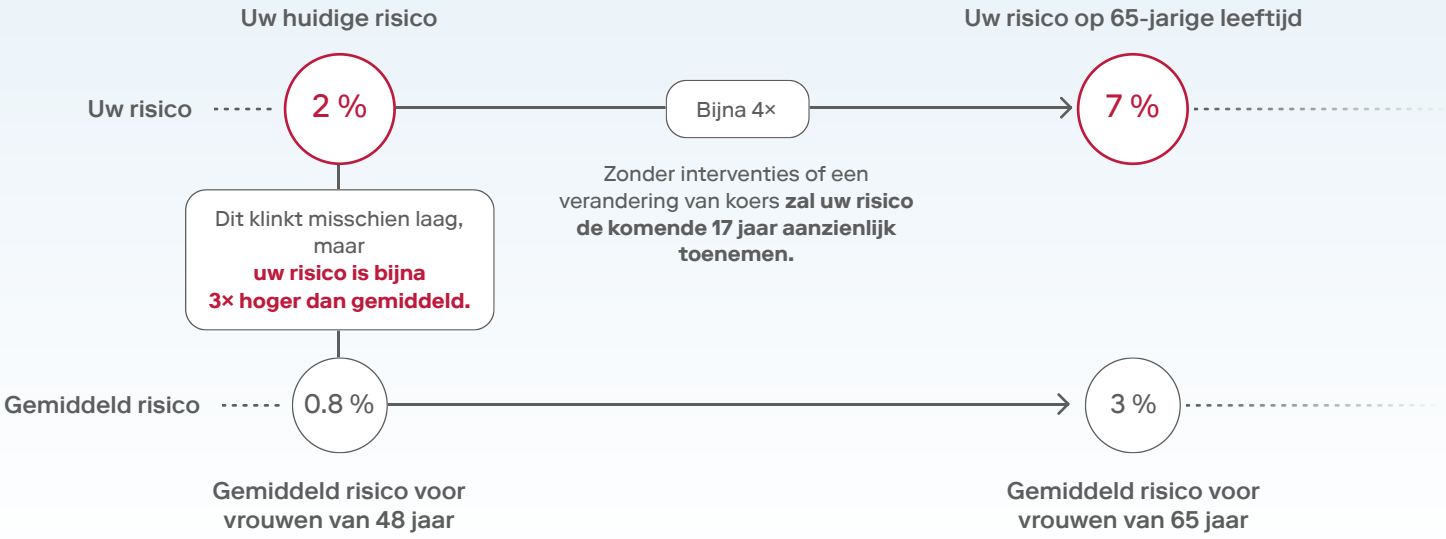
Uw huidige resultaatcategorie

Duidelijk boven gemiddeld
Vergeleken met vrouwen van uw leeftijd

Een hartinfarct is een van de meest voorkomende doodsoorzaken. Het ontstaat wanneer een kransslagader die het hart van bloed en zuurstof voorziet, verstopt raakt.

Uw huidige 10-jaarsrisico en toekomstige prognose

Wat is uw huidige risico, hoe verhoudt het zich tot dat van andere vrouwen van uw leeftijd en wat gebeurt er als u ouder wordt.



Welke factoren verhogen uw risico?

- **Leefstijl** kan tot 80 % van uw risico verklaren. Een ongezond voedingspatroon, een inactieve leefstijl, roken, overmatig alcoholgebruik, veel stress en te weinig slaap kunnen de **klinische risicofactoren** en uw risico beïnvloeden.

Hoe kunt u dit verbeteren?

- Zie de **pagina met leefstijladvies** voor informatie over het verlagen van risico's met gezonde gewoontes.
- Raadpleeg uw zorgverlener om de **klinische risicofactoren** te beoordelen en te behandelen.

Uw voortgang in de loop van de tijd

Uw resultaatcategorie is gelijk gebleven sinds uw vorige bloedtest.



Herseninfarct

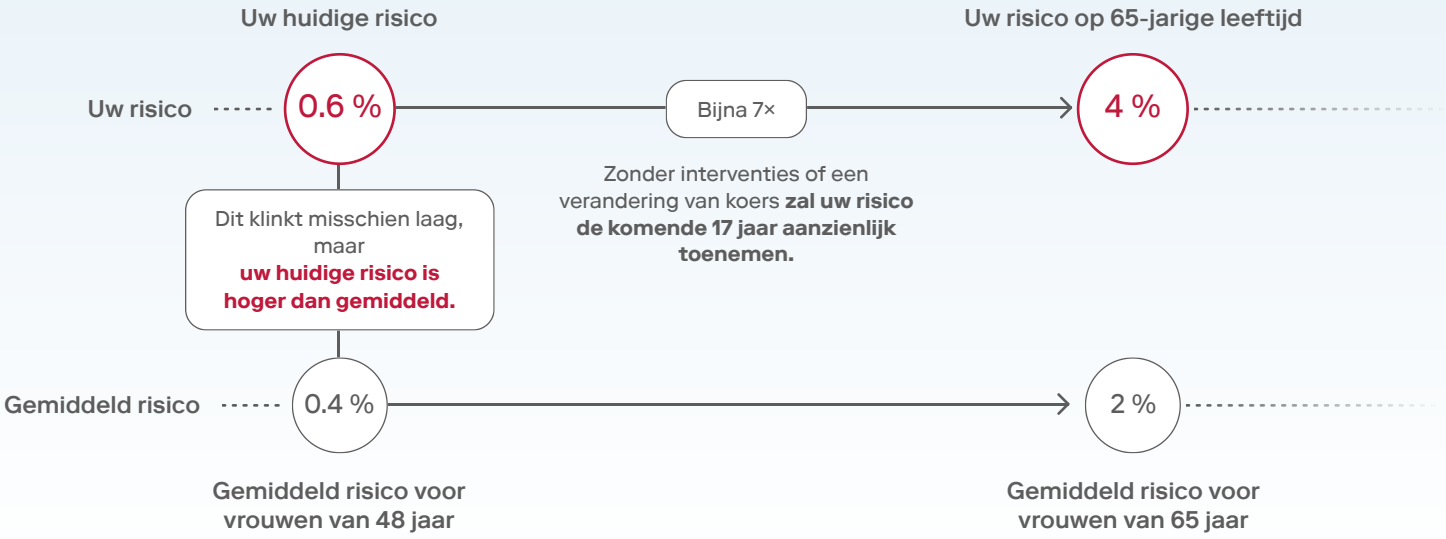
Uw huidige resultaatcategorie

Duidelijk boven gemiddeld
Vergeleken met vrouwen van uw leeftijd

Een herseninfarct kan hersenschade of zelfs de dood veroorzaken. Het ontstaat wanneer een bloedstolsel een bloedvat in de hersenen blokkeert. Roken, ongezonde voeding, hoge bloeddruk en te weinig beweging verhogen het risico.

Uw huidige 10-jaarsrisico en toekomstige prognose

Wat is uw huidige risico, hoe verhoudt het zich tot dat van andere vrouwen van uw leeftijd en wat gebeurt er als u ouder wordt.



Welke factoren verhogen uw risico?

- **Leefstijl** kan tot 80 % van uw risico verklaren. Een ongezond voedingspatroon, een inactieve leefstijl, roken, overmatig alcoholgebruik, veel stress en te weinig slaap kunnen de **klinische risicofactoren** en uw risico beïnvloeden.

Hoe kunt u dit verbeteren?

- Zie de **pagina met leefstijladvies** voor informatie over het verlagen van risico's met gezonde gewoontes.
- Raadpleeg uw zorgverlener om de **klinische risicofactoren** te beoordelen en te behandelen.

Uw voortgang in de loop van de tijd

Uw resultaatcategorie is gelijk gebleven sinds uw vorige bloedtest.



Diabetes type 2

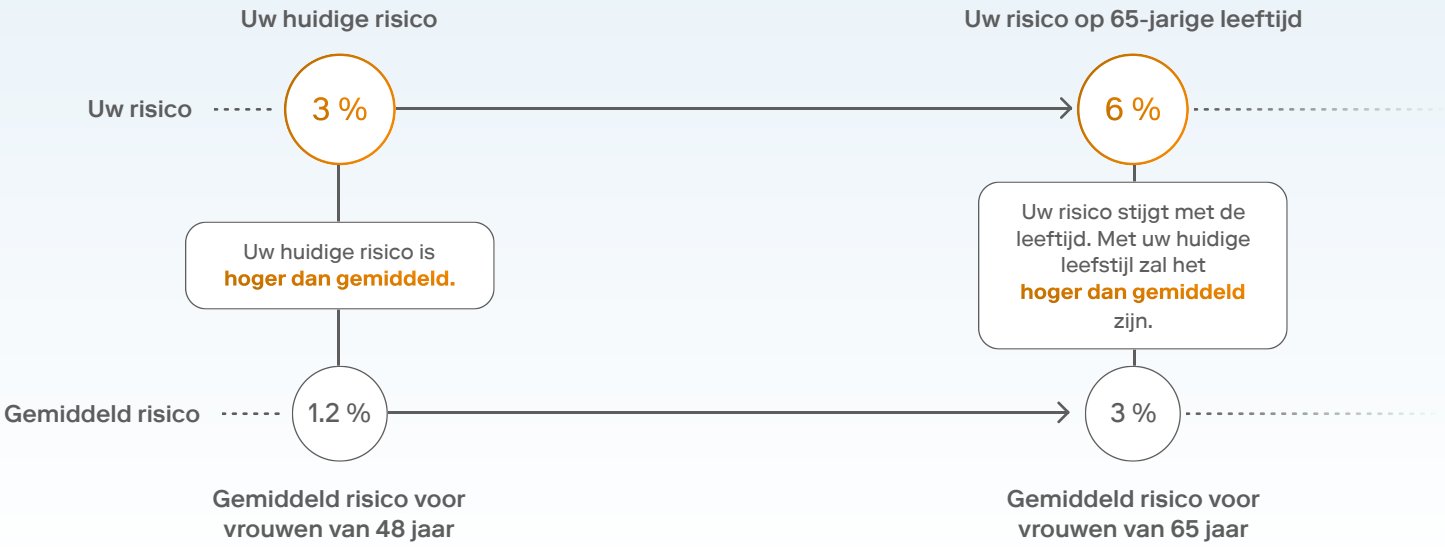
Uw huidige resultaatcategorie

Hoger dan gemiddeld
Vergeleken met vrouwen van uw leeftijd

Diabetes type 2 is een veelvoorkomende aandoening die een hoge bloedsuiker veroorzaakt en de ogen, nieren, zenuwen en het hart kan beschadigen. De aandoening is vaak te voorkomen en zelfs om te keren met leefstijlkeuzes.

Uw huidige 10-jaarsrisico en toekomstige prognose

Wat is uw huidige risico, hoe verhoudt het zich tot dat van andere vrouwen van uw leeftijd en wat gebeurt er als u ouder wordt.



Welke factoren verhogen uw risico?

- **Leefstijl** kan tot 80 % van uw risico verklaren. Een ongezond voedingspatroon, een inactieve leefstijl, roken, overmatig alcoholgebruik, veel stress en te weinig slaap kunnen de **klinische risicofactoren** en uw risico beïnvloeden.

Hoe kunt u dit verbeteren?

- Zie de **pagina met leefstijladvies** voor informatie over het verlagen van risico's met gezonde gewoontes.
- Raadpleeg uw zorgverlener om de **klinische risicofactoren** te beoordelen en te behandelen.

Uw voortgang in de loop van de tijd

Uw resultaatcategorie is verbeterd sinds uw vorige bloedtest. Ga zo door!



Leververvetting

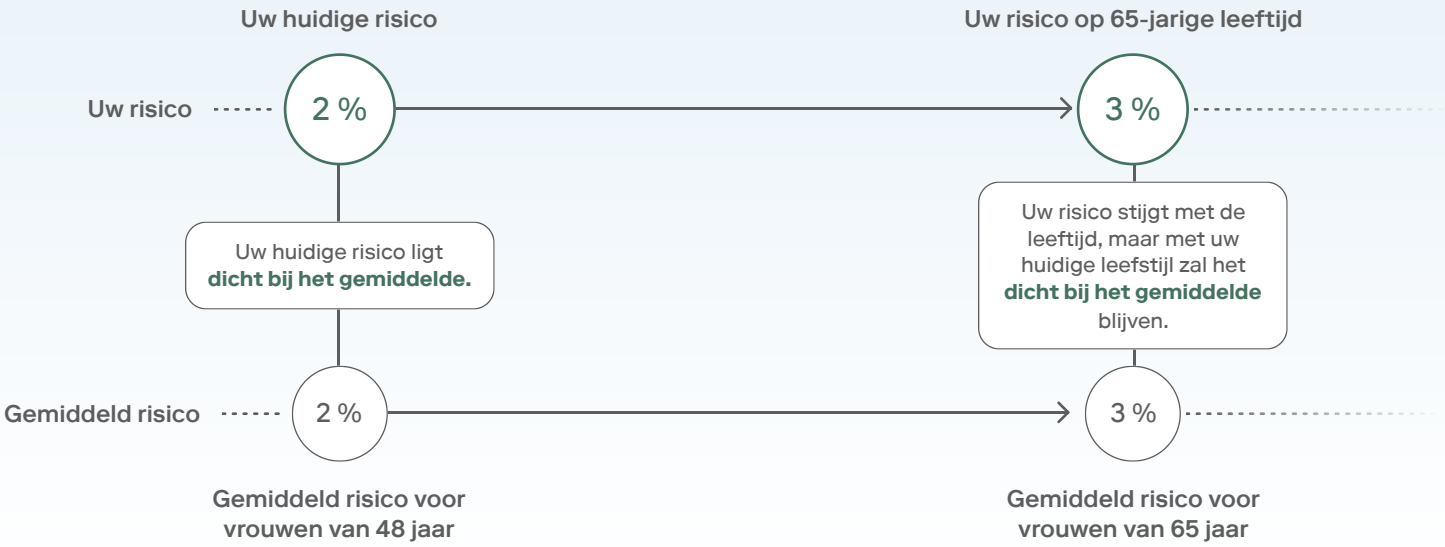
Uw huidige resultaatcategorie

Gemiddeld of lager
Vergeleken met vrouwen van uw leeftijd

Bij leververvetting hoopt overtollig vet zich op in de lever. Het is een veelvoorkomende aandoening die vaak samengaat met diabetes en overgewicht. Het kan ernstige leverschade veroorzaken, maar is te voorkomen met een gezonde leefstijl.

Uw huidige 10-jaarsrisico en toekomstige prognose

Wat is uw huidige risico, hoe verhoudt het zich tot dat van andere vrouwen van uw leeftijd en wat gebeurt er als u ouder wordt.



Welke factoren verhogen uw risico?

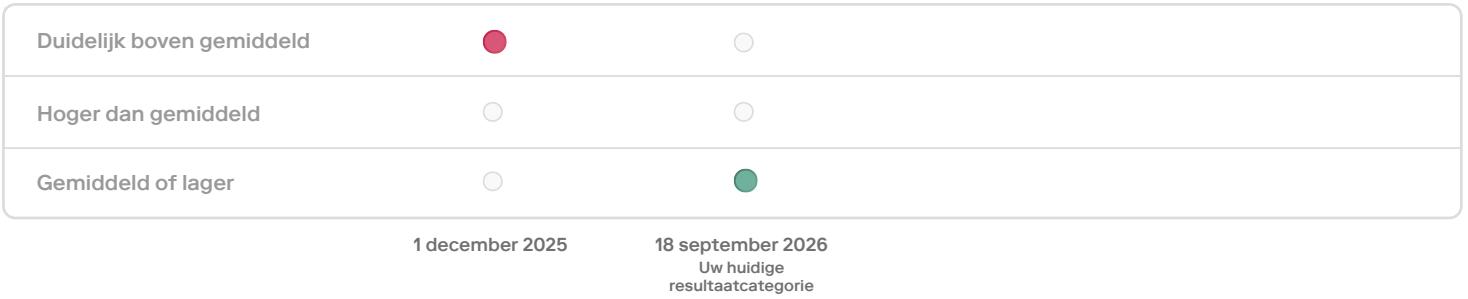
- **Leefstijl** kan tot 80 % van uw risico verklaren. Een ongezond voedingspatroon, een inactieve leefstijl, roken, overmatig alcoholgebruik, veel stress en te weinig slaap kunnen de **klinische risicofactoren** en uw risico beïnvloeden.

Hoe kunt u dit verbeteren?

- Zie de **pagina met leefstijladvies** voor informatie over het verlagen van risico's met gezonde gewoontes.
- Raadpleeg uw zorgverlener om de **klinische risicofactoren** te beoordelen en te behandelen.

Uw voortgang in de loop van de tijd

Uw resultaatcategorie is verbeterd sinds uw vorige bloedtest. Ga zo door!



Bloedtestresultaten

5 resultaten binnen het aanbevolen bereik

3 resultaten buiten het aanbevolen bereik

Lipidenprofiel

	Binnen de aanbevelingen	Buiten de aanbevelingen
LDL-cholesterol mmol/L	2.9 < 3.0	≥ 3.0
HDL-cholesterol mmol/L	1.4 > 1.2	≤ 1.2
Totaal cholesterol mmol/L	4.9 < 5.0	≥ 5.0
Totaal triglyceriden mmol/L	1.8 < 2.0	≥ 2.0

Apolipoproteïnen

	Binnen de aanbevelingen	Buiten de aanbevelingen
Apolipoproteïne B g/L	< 0.9	1.0 ≥ 0.9
Apolipoproteïne A1 g/L	> 1.4	1.3 ≤ 1.4
Verhouding apolipoproteïne B tot apolipoproteïne A1 verh.	< 0.60	0.75 ≥ 0.60

Geglyceerd hemoglobine

	Binnen de aanbevelingen	Buiten de aanbevelingen
HbA1c mmol/mol	29 20–42	< 20 of > 42

Leefstijladvies

Voeding

Aanbeveling:

- Eet veel groenten, fruit en volkorenproducten.
- Kies magere eiwitten (zoals bonen, vis, kip).
- Gebruik kleine hoeveelheden gezonde oliën.
- Eet minder producten met veel suiker, zout en verzadigd vet.

Waarom helpt dit?

Dit helpt om uw gewicht, cholesterol en bloeddruk op peil te houden en voorkomt pieken in uw bloedsuiker.

Gewicht

Aanbeveling:

- Streef naar een gezond lichaamsgewicht door gezond te eten en voldoende te bewegen.
- Als vuistregel geldt dat een body-mass-index tussen 20 en 25 als gezond wordt beschouwd.

Waarom helpt dit?

Overgewicht is een risicofactor voor veel veelvoorkomende chronische ziekten. Een gezond lichaamsgewicht verlaagt de risico's en verhoogt het welbevinden.

Beweging

Aanbeveling:

- Streef naar minimaal 150 minuten stevige beweging per week.
- Doe twee keer per week spierversterkende oefeningen.

Waarom helpt dit?

Beweging versterkt uw hart, verlaagt uw bloeddruk, verbetert uw cholesterol, helpt uw gewicht op peil te houden en houdt uw bloedsuiker stabiel.

Alcohol en roken

Aanbeveling:

- Rook niet.
- Houd uw alcoholgebruik zo laag mogelijk.

Waarom helpt dit?

Stoppen met roken verlaagt de belasting van uw hart en verbetert ook veel andere aspecten van uw gezondheid.

Herstel

Aanbeveling:

- Slaap 7–9 uur per nacht.
- Ga op een gezonde manier om met stress (bijv. ontspanning, hobby's, sociale contacten, beweging).

Waarom helpt dit?

Goede slaap en het beheersen van stress helpen om uw bloeddruk, gewicht en bloedsuiker in balans te houden.

Hoe verlagen leefstijlveranderingen het risico?

Hartinfarct

Een hartinfarct ontstaat wanneer de bloedtoevoer naar het hart wordt geblokkeerd. Roken, een hoog cholesterol, hoge bloeddruk en overgewicht maken dit waarschijnlijker. Door uw bloedvaten gezond te houden met betere voeding, meer beweging en niet roken, verlaagt u uw risico op een hartinfarct aanzienlijk.

Herseninfarct

Een herseninfarct wordt veroorzaakt door geblokkeerde bloedvaten in de hersenen. Hoge bloeddruk en roken zijn belangrijke oorzaken. Het onder controle houden van uw bloeddruk, het verbeteren van uw cholesterol en actief blijven beschermen uw hersenen en verlagen het risico op een herseninfarct.

Diabetes type 2

Actief zijn, een gebalanceerd voedingspatroon en een gezond gewicht verbeteren de manier waarop uw lichaam met suiker omgaat. Gezonde gewoontes kunnen voorkomen dat diabetes ontstaat en de aandoening zelfs omkeren.

Leververvetting

Te veel vet in de lever kan in de loop van de tijd tot schade leiden. Gezond eten, regelmatig bewegen, een gezond gewicht behouden en alcohol beperken verminderen allemaal het vet in de lever. Zo voorkomt u littekenvorming in de lever en blijft uw lever goed werken.

Health Check

powered by Nightingale Health

Longevity-rapport

Metabole Leeftijd

Uw resultaat

5 jaar ouder

Uw Metabole Leeftijd laat zien hoe uw risico's op veelvoorkomende chronische ziekten zich verhouden tot het gemiddelde in uw leeftijdsgroep. Een hogere Metabole Leeftijd dan uw kalenderleeftijd betekent dat uw risico's hoger zijn dan die van anderen in uw leeftijdsgroep — en omgekeerd. Uw metabole gezondheid is bepalend voor het gezond ouder worden.

Uw Metabole Leeftijd

Kalenderleeftijd

48
jaar

Metabole Leeftijd

53
jaar

Uw Metabole Leeftijd is **5 jaar ouder** dan uw kalenderleeftijd.

Dit betekent dat uw risico op veelvoorkomende chronische ziekten **hoger dan gemiddeld** is vergeleken met andere vrouwen van uw leeftijd.

Welke factoren bepalen mijn Metabole Leeftijd?

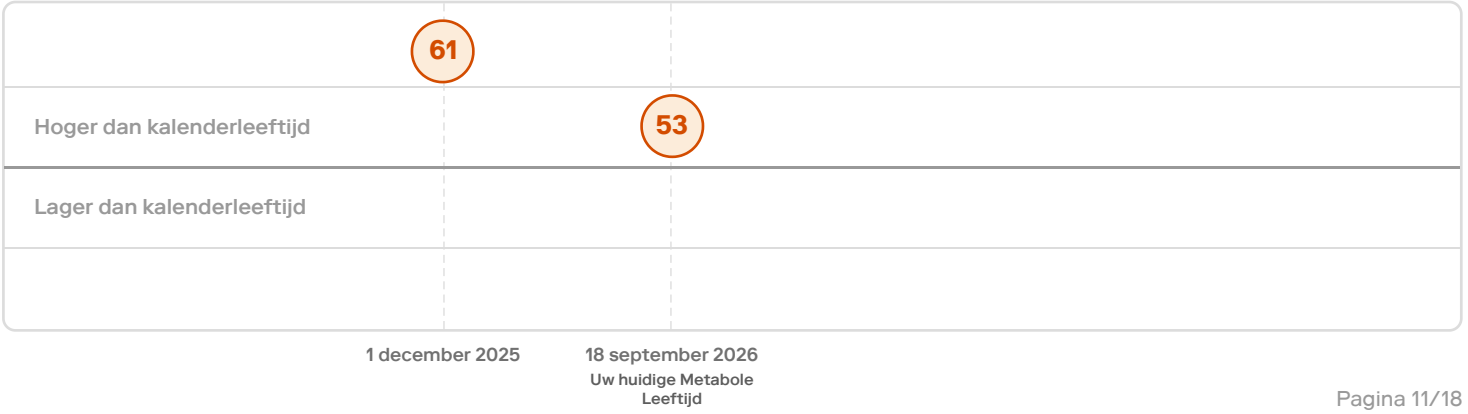
Leefstijl kan tot 80 % van uw risico op veelvoorkomende chronische ziekten verklaren, doordat het veel van de risicofactoren sterk beïnvloedt. Daardoor is leefstijl ook de belangrijkste factor die uw Metabole Leeftijd bepaalt.

Hoe kunt u dit verbeteren?

De Metabole Leeftijd verbetert wanneer belangrijke metabole bloedwaarden verbeteren. Het optimaliseren van uw suiker- en vetstofwisseling, uw ontstekingswaarden en andere metabole bloedwaarden kan uw Metabole Leeftijd in de loop van de tijd merkbaar verlagen. Praktische aanbevelingen vindt u in de **interpretatiegids voor bloedmarkers**.

Uw voortgang in de loop van de tijd

Uw Metabole Leeftijd is gedaald ten opzichte van uw kalenderleeftijd sinds uw vorige onderzoek.



Metabole Veerkrachtscore

De Metabole Veerkrachtscore laat zien hoe goed uw lichaam dag in dag uit in balans en sterk kan blijven. Een hogere score betekent dat uw lichaam zich goed kan aanpassen aan veranderingen — schakelen tussen energiebronnen, omgaan met stress en terugkeren naar balans na alledaagse uitdagingen zoals een korte nacht of een uitgebreide maaltijd. Zie het als een flexibele, goed afgestelde motor die schoon en efficiënt loopt, ook wanneer het leven meer van u vraagt.

Uw Metabole Veerkrachtscore

20 / 100

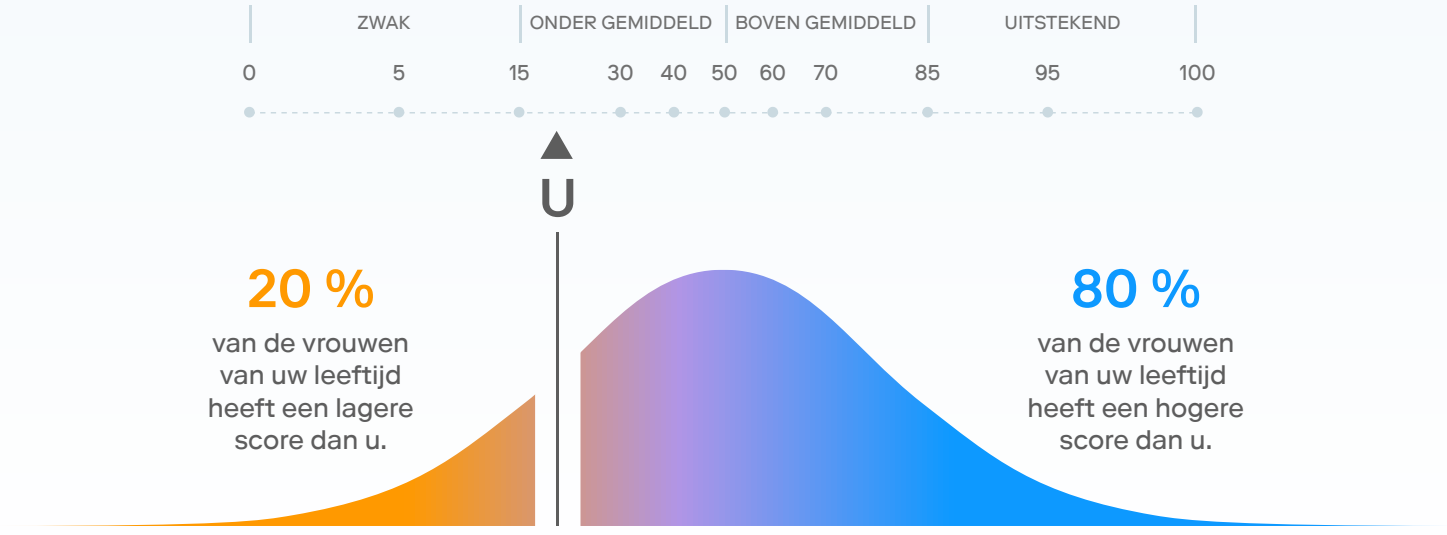
Onder gemiddeld

Uw Metabole Veerkrachtscore is **onder gemiddeld.**

Uw Metabole Veerkrachtscore duidt op een verminderd aanpassingsvermogen in een of meer metabole systemen.

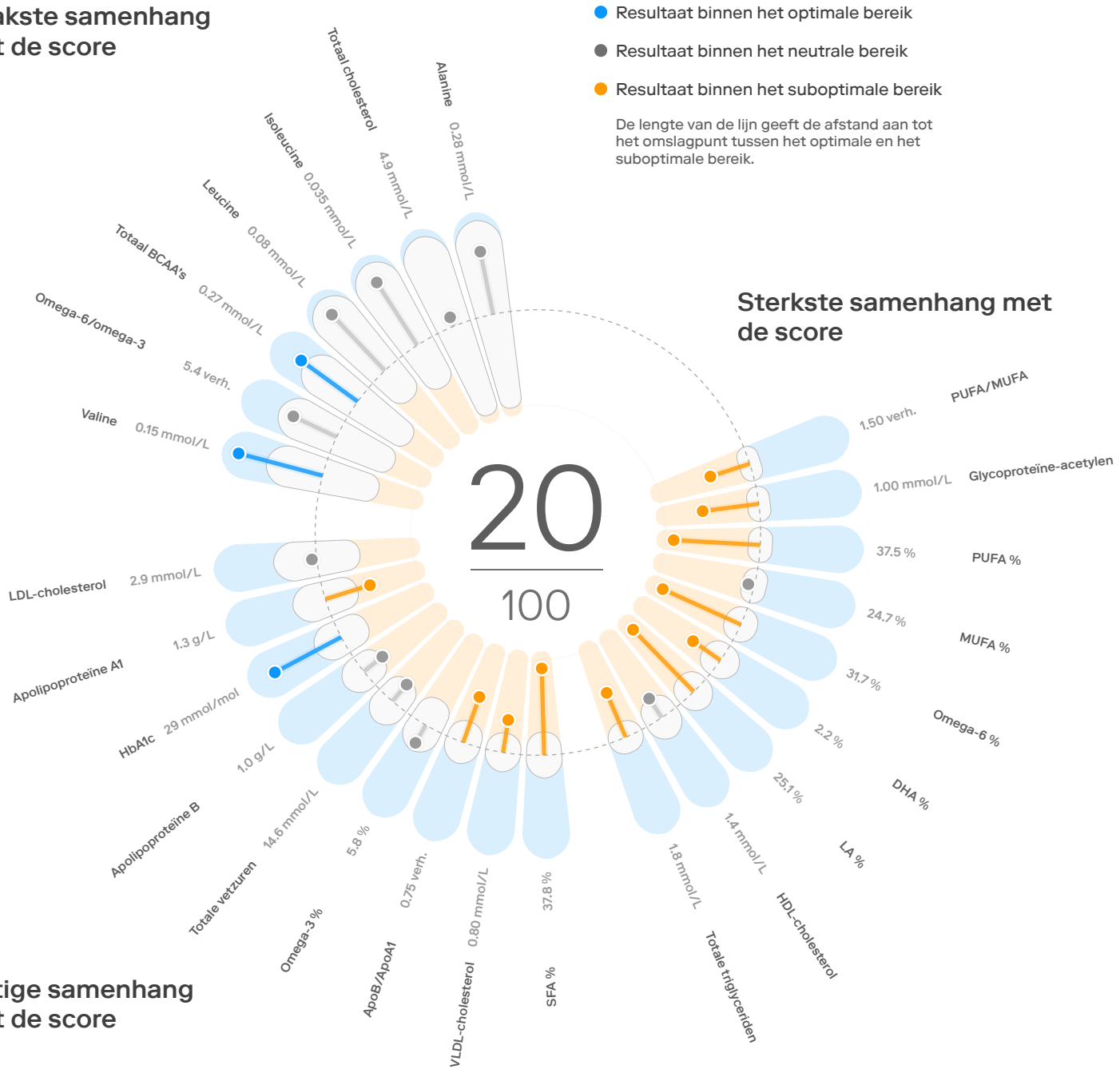
Gerichte verbeteringen met hulp van een zorgprofessional op het gebied van evenwichtige voeding, regelmatige beweging, niet roken, matig alcoholgebruik, herstellende slaap en het reguleren van stress kunnen uw veerkracht en uw gezonde levensjaren in de loop van de tijd versterken.

Uw Metabole Veerkrachtscore vergeleken met andere vrouwen van uw leeftijd



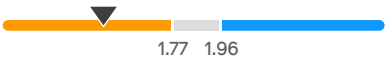
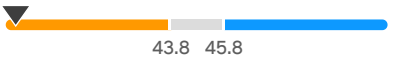
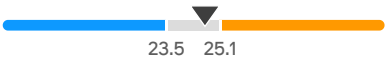
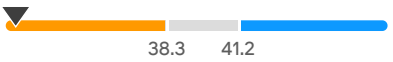
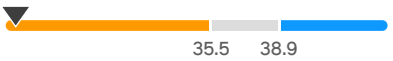
Bloedmarkers voor uw Metabole Veerkrachtscore

Elke bloedmarker in uw resultaten is verbonden met uw Metabole Veerkrachtscore. Resultaten in de blauwe zone liggen binnen een optimaal bereik en ondersteunen het vermogen van uw lichaam om in balans en sterk te blijven. Resultaten in de oranje zone liggen in een minder gunstig bereik en houden u tegen. Een resultaat in de grijze zone is neutraal. Hoe verder een resultaat in de blauwe of oranje zone reikt, hoe zwaarder het meetelt voor uw score. Dit overzicht helpt u te zien waar u zich met uw gewoontes op kunt richten, zodat u uw Metabole Veerkrachtscore kunt verbeteren en uw vermogen om terug in balans te komen kunt versterken. Verbetering begint met gezonde dagelijkse gewoontes: regelmatig bewegen, voedzaam eten, voldoende goede nachtrust en manieren vinden om met stress om te gaan.



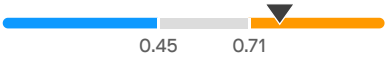
Sterkste samenhang met de score

Deze bloedmarkers hangen sterk samen met uw Metabole Veerkrachtscore. Als u gezonde leefstijlkeuzes maakt, zoals evenwichtige voeding, regelmatige beweging en voldoende herstel, verschuiven deze markers doorgaans naar hun optimale bereik. Het blauw weergegeven optimale bereik staat voor waarden die samenhangen met een hogere Metabole Veerkrachtscore, terwijl het oranje weergegeven suboptimale bereik staat voor waarden die samenhangen met een lagere Metabole Veerkrachtscore. Grijs weergegeven waarden hebben een neutrale samenhang met de Metabole Veerkrachtscore. Voor de duidelijkheid zijn de markers gegroepeerd op basis van hun biologische rol of biochemische klasse.

	Uw resultaat		Optimaal bereik ten opzichte van de score
Vetzuren			
PUFA/MUFA	1.50 verh.		> 1.96
PUFA %	37.5 %		> 45.8
MUFA %	24.7 %		< 23.5
Omega-6 %	31.7 %		> 41.2
DHA %	2.2 %		> 3.0
LA %	25.1 %		> 38.9
Ontsteking			
Glycoproteïne-acetylen	1.00 mmol/L		< 0.82
Cholesterol			
HDL-cholesterol	1.4 mmol/L		> 1.9
Triglyceriden			
Totale triglyceriden	1.8 mmol/L		< 0.8

Matige samenhang met de score

Deze bloedmarkers geven extra context bij het begrijpen van uw metabole gezondheid, omdat ze matig samenhangen met uw Metabole Veerkrachtscore. Als u gezonde leefstijlkeuzes maakt, verschuiven deze markers in positieve richting. Hoewel ze matig samenhangen met uw score, helpen ze u bredere patronen te zien die uw kernresultaten aanvullen. Voor de duidelijkheid zijn de bloedmarkers gegroepeerd op basis van hun biologische rol of biochemische klasse.

	Uw resultaat		Optimaal bereik ten opzichte van de score
Vetzuren			
SFA %	37.8 %		< 29.7
Omega-3 %	5.8 %		> 6.1
Totale vetzuren	14.6 mmol/L		< 11.4
Cholesterol			
VLDL-cholesterol	0.80 mmol/L		< 0.45
LDL-cholesterol	2.9 mmol/L		< 2.1
Apolipoproteïnen			
ApoB/ApoA1	0.75 verh.		< 0.46
Apolipoproteïne B	1.0 g/L		< 0.7
Apolipoproteïne A1	1.3 g/L		> 1.9
Geglyceerd hemoglobine			
HbA1c	29 mmol/mol		< 33

Zwakste samenhang met de score

Deze bloedmarkers geven extra context bij het begrijpen van uw metabole gezondheid, ook al hangen ze minder sterk samen met uw Metabole Veerkrachtscore. Deze wat zwakkere samenhang komt tot uiting in bredere neutrale bereiken, en voor sommige markers is het optimale of suboptimale bereik niet van toepassing. Hoewel deze markers zwakker samenhangen met uw score, helpen ze u bredere patronen te zien die uw kernresultaten aanvullen. Als u gezonde leefstijlkeuzes maakt, verschuiven ook deze markers in positieve richting. Voor de duidelijkheid zijn de markers gegroepeerd op basis van hun biologische rol of biochemische klasse.

Aminozuren	Uw resultaat		Optimaal bereik ten opzichte van de score
Valine	0.15 mmol/L	0.18 – 0.30	< 0.18
Totaal BCAA's	0.27 mmol/L	0.28 – 0.59	< 0.28
Leucine	0.08 mmol/L	0.20	—
Isoleucine	0.035 mmol/L	0.107	—
Alanine	0.28 mmol/L	0.23 – 0.61	—
Vetzuren			
Omega-6/omega-3	5.4 verh.	4.5 – 12.0	< 4.5
Cholesterol			
Totaal cholesterol	4.9 mmol/L	2.9 – 7.4	—

Interpretatiegids voor bloedmarkers

De groepen bloedmarkers achter uw Metabole Veerkrachtscore worden hieronder uitgebreider toegelicht. Zo ziet u wat elke groep voor uw score betekent en hoe uw dagelijkse keuzes deze kunnen verbeteren.

Uw Metabole Veerkrachtscore geeft een totaalbeeld van hoe het met uw lichaam gaat, opgebouwd uit patronen in al uw groepen bloedmarkers. Deze markers beïnvloeden elkaar, dus ze zijn het best te begrijpen als een samenhangend geheel in plaats van één voor één. Gebruik deze gids om te zien waar u zich met uw gewoontes op kunt richten, zodat uw lichaam dag in dag uit meer in balans en sterker kan blijven.

Vetzuren en vetzuurverhoudingen

Vetzuren komen via de vetten in uw voeding in uw bloed terecht. Ze zijn essentieel voor veel metabole processen in uw lichaam, zoals het behouden van de structuur van uw cellen en het ondersteunen van de vitamineopname.

Vetzuren hebben een sterke invloed op de metabole gezondheid. Verzadigde vetten kunnen het LDL-cholesterol verhogen, terwijl enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetten de cholesterolwaarden verbeteren en het risico op hart- en vaatziekten verlagen. Omega-3-vetten verlagen daarnaast de triglyceriden en verminderen ontsteking.

U kunt uw vetzuurbalans verbeteren met veranderingen in leefstijl en voeding, zoals:
- Eet meer onverzadigde vetten (olijfolie, raapzaadolie, noten, zaden, vette vis)
- Eet meer hoogwaardige omega-3-bronnen (zalm, makreel, sardines, tonijn, ansjovis)
- Eet minder verzadigde vetten (boter, vet vlees, reuzel, gefrituurd voedsel, volle zuivel)
- Eet minder sterk bewerkte producten met geraffineerde oliën en toevoegingen

Ontsteking

Laaggradige ontsteking, gemeten met GlycA, geeft chronische ontsteking weer en is verbonden met een hoger risico op veel cardiometabole ziekten.

Laaggradige ontsteking verstoort de metabole gezondheid doordat het insulineresistentie en hart- en vaatziekten bevordert. Een verhoogde GlycA geeft een samenvattend beeld van het algehele ontstekingsniveau in uw lichaam op de lange termijn, en niet van acute infecties.

U kunt uw ontstekingsniveau verlagen met veranderingen in leefstijl en voeding, zoals:
- Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging, goede slaap en stressbeheersing, en evenwichtige voeding
- Voeg ontstekingsremmende producten toe aan uw voeding, zoals vette vis, bessen, bladgroenten, noten en volkorenproducten
- Vermijd bewerkte producten, toegevoegde suikers en overmatig verzadigd vet
- Vermijd roken en gebruik alcohol met mate

Cholesterol

Cholesterol is een wasachtig vet dat in elke cel voorkomt en essentieel is voor de opbouw van celmembranen, de aanmaak van hormonen en de ondersteuning van metabole functies.

Cholesterol heeft een sterke invloed op de metabole en cardiovasculaire gezondheid. Hoge waarden van LDL (het “slechte” cholesterol) zorgen voor de opbouw van plaque in uw slagaders en verhogen het risico op een hartinfarct en een herseninfarct. Lage waarden van HDL-cholesterol zijn ook een teken van een verhoogd risico op een hartinfarct en een herseninfarct; deze gaan vaak samen met overgewicht en een verhoogde bloedsuiker, wat het totale cardiometabole risico verder vergroot.

U kunt uw cholesterolwaarden verbeteren met veranderingen in leefstijl en voeding, zoals:
- Regelmatige lichaamsbeweging verhoogt het HDL-cholesterol en verlaagt het LDL-cholesterol
- Kies vooral plantaardige voeding, volkorenproducten, fruit, groenten, noten, gevogelte en vis
- Eet minder voeding met verzadigd vet om het LDL te verlagen
- Gewichtsverlies, stoppen met roken en het matigen van alcoholgebruik verbeteren het cholesterolprofiel verder

Triglyceriden

Triglyceriden zijn bloedvetten die overtollige energie uit uw voeding opslaan en die later weer vrij kunnen komen als belangrijke brandstof voor uw lichaam.

Hoge triglyceridenwaarden in uw bloed wijzen op een verhoogd risico op een hartinfarct en een herseninfarct. Hoge triglyceriden komen vaak samen voor met overgewicht, insulineresistentie en diabetes, wat het cardiovasculaire risico samen verder vergroot.

U kunt uw triglyceridenwaarden verbeteren met veranderingen in leefstijl en voeding, zoals:
- Eet minder geraffineerde koolhydraten en suiker
- Verminder overgewicht en zorg voor regelmatige lichaamsbeweging
- Kies gezondere vetten in uw voeding — zoals olijfolie en vis die rijk is aan omega-3 (bijv. zalm, sardines, makreel)
- Beperk alcoholgebruik

Interpretatiegids voor bloedmarkers (vervolg)

Apolipoproteïnen

Apolipoproteïnen vervoeren cholesterol en triglyceriden in uw bloed en spelen een essentiële rol in het vetmetabolisme.

Apolipoproteïnen hebben een sterke invloed op de cardiovasculaire gezondheid: hogere waarden van apolipoproteïne B (het “slechte” apolipoproteïne) verhogen het cardiovasculaire risico, terwijl hogere waarden van apolipoproteïne A1 het risico op hart- en vaatziekten verlagen.

U kunt uw apolipoproteïnewaarden verbeteren met veranderingen in leefstijl en voeding, zoals:

- Regelmatige lichaamsbeweging
- Beperk suikerrijke voeding en alcoholgebruik
- Kies voeding die rijk is aan gezonde vetten — zoals avocado, olijfolie, amandelen en vette vis
- Gewichtsverlies, stoppen met roken en het matigen van alcoholgebruik verbeteren het apolipoproteïneprofiel verder

Aminozuren

Aminozuren zijn moleculen die de bouwstenen van eiwitten vormen. Uw lichaam heeft 20 aminozuren nodig, waarvan negen essentieel zijn en uit voeding moeten komen.

Aminozuren zijn sterk verbonden met de metabole gezondheid, omdat het lichaam eiwitten uit de voeding afbreekt tot aminozuren en die vervolgens gebruikt om nieuwe eiwitten, enzymen en hormonen te maken die betrokken zijn bij de energieregulatie, het behoud van spieren, het herstel van weefsel, het immuunsysteem en de bloedsuikerregulatie.

U kunt uw aminozuurwaarden verbeteren met veranderingen in leefstijl en voeding, zoals:

- Eet meer hoogwaardige plantaardige eiwitten (tofu, bonen, linzen, kikkererwten, amandelen, quinoa, broccoli, spinazie)
- Kies magere dierlijke eiwitten (vis, eieren, yoghurt, magere kaas, kip, mager vlees)
- Combineer plantaardige eiwitten (bijv. bonen en granen) om uw aminozuurprofiel te verbeteren
- Vermijd verwerkt vlees zoals worst, bacon en vleeswaren met eiwitten van lagere kwaliteit

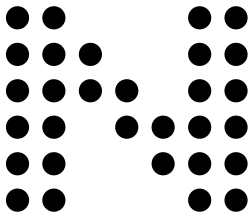
Geglyceerd hemoglobine

Geglyceerd hemoglobine (HbA1c) geeft uw gemiddelde bloedsuiker over de afgelopen 3 maanden weer. Het geeft een langetermijnbeeld van uw glucoseregulatie in plaats van de schommelingen van dag tot dag.

Lage HbA1c-waarden wijzen op een stabiele glucoseregulatie en een verlaagd risico op diabetes en gerelateerde aandoeningen van het hart.

U kunt uw HbA1c verbeteren met veranderingen in uw leefstijl, zoals:

- Dagelijkse beweging, waaronder stevig wandelen op de meeste dagen en twee keer per week krachttraining
- Evenwichtige, vezelrijke maaltijden van zo min mogelijk verwerkte producten
- Een regelmatig slaap- en eetritme



Nightingale Health

Building better healthcare for everyone