



Blood Interpretation

Blood Interpretation-rapport

Een uitgebreide, gepersonaliseerde analyse die al je gegevens samenbrengt.

LEEFTIJD

61 jaar

GESLACHT

Man

GEWICHT

77 kg

LENGTE

183 cm

BMI

23

REDEN VAN HET ONDERZOEK

Routinegezondheidscontrole

ALCOHOLGEBRUIK

Af en toe

TABAKSGEBRUIK

3 sigaretten per dag

LICHAAMSBEWEGING

Meer dan 150 minuten per week

SPECIFIEK DIEET

Nee

PERSOONLIJKE MEDISCHE VOORGESCHIEDENIS

Nee

FAMILIALE MEDISCHE VOORGESCHIEDENIS

Hypertensie

HUIDIGE MEDICATIE

Nee

HUIDIGE SYMPTOMEN

Nee

ALLERGIE

Pollenallergie



AI-rapport : 09/10/2026



Het Blood Interpretation-rapport is een informatief en educatief hulpmiddel dat door AI wordt gegenereerd om je te helpen je labuitslagen te begrijpen en je voor te bereiden op je consult. Het vervangt op geen enkele manier het advies van je arts en vormt geen diagnose of behandeling.





Samenvatting van de interpretaties

Vraagt medische opvolging

Nierfunctie – Verminderd

- De nierfunctie toont duidelijke afwijkingen in deze analyse.
- Het creatininegehalte is verhoogd (1.5 mg/dL, bovengrens 1.3 mg/dL) en de geschatte nierfiltratiewaarden (eGFR) liggen onder de 60 mL/min/1.73m², wat wijst op een matig verminderde nierfunctie.
- De nieren zijn als een waterfilter die het bloed zuivert, en deze resultaten suggereren dat dit filter minder efficiënt werkt dan verwacht.
- De BUN/creatinine-verhouding is normaal, wat erop wijst dat de verhoging waarschijnlijk samenhangt met de nierfunctie zelf.
- Een medisch consult is essentieel om de nierfunctie verder te evalueren, inclusief aanvullend onderzoek zoals een urine-eiwitbepaling; alleen een zorgverlener is bevoegd om de resultaten correct te interpreteren, een diagnose te stellen en de volgende stappen te bepalen.

Leverfunctie en Bilirubinestofwisseling – Verstoord

- Het alkalisch fosfatase is aanzienlijk verhoogd (166 U/L, bovengrens 116 U/L) en het totale bilirubine is eveneens duidelijk verhoogd (1.9 mg/dL, bovengrens 1.0 mg/dL).
- Het alkalisch fosfatase is een enzym dat voorkomt in de lever, botten en darmen, en de verhoging kan wijzen op een galweg- of botprobleem.
- Het verhoogde bilirubine kan samenhangen met een onschuldige erfelijke eigenschap (syndroom van Gilbert) maar moet in combinatie met het verhoogde alkalisch fosfatase nader worden onderzocht.
- De overige leverenzymen (AST en ALT) zijn normaal, wat een ernstige leverontsteking minder waarschijnlijk maakt.
- Een medisch consult is essentieel om de oorzaak van deze verhogingen te achterhalen; alleen een zorgverlener is bevoegd om de resultaten correct te interpreteren, een diagnose te stellen en de volgende stappen te bepalen.



Afweersysteem – Licht gewijzigd

- Het aantal witte bloedcellen (leukocyten) is licht verlaagd (4.0 K/mcL, ondergrens 4.8 K/mcL).
- Witte bloedcellen zijn de soldaten van het afweersysteem, en een lichte verlaging kan wijzen op een recent doorgemaakte virale infectie of op de invloed van roken.
- Daarnaast is het globulinegehalte licht verhoogd (4 g/dL), wat kan samenhangen met een milde chronische activatie van het afweersysteem door roken of de pollenallergie.
- Er worden geen klachten gemeld en de overige waarden zijn normaal, wat een geruststellend beeld geeft.
- Een medisch consult wordt aanbevolen om deze licht afwijkende resultaten te bespreken; alleen een zorgverlener is bevoegd om de resultaten correct te interpreteren, een diagnose te stellen en de volgende stappen te bepalen.

Bloedplaatjesfunctie – Licht gewijzigd

- Het gemiddelde volume van de bloedplaatjes (MPV) is licht verhoogd (10.2 fL, bovengrens 9.6 fL), terwijl het aantal bloedplaatjes net op de ondergrens van de referentiewaarden ligt (151 K/mcL).
- Grotere bloedplaatjes zijn vaak jonger en actiever, wat erop kan wijzen dat het beenmerg actief nieuwe bloedplaatjes aanmaakt om het aantal op peil te houden.
- Roken kan bijdragen aan veranderingen in de bloedplaatjesfunctie.
- Dit beeld is op zichzelf niet alarmerend maar verdient aandacht bij een volgende controle.
- Een medisch consult wordt aanbevolen om dit resultaat te bespreken; alleen een zorgverlener is bevoegd om de resultaten correct te interpreteren, een diagnose te stellen en de volgende stappen te bepalen.

Zuur-base balans – Licht gewijzigd

- Het totale CO₂-gehalte (bicarbonaatgehalte) is met 30 net iets boven de bovengrens van de referentiewaarden (22–29 mmol/L).
- Een afwijking van 1 eenheid valt binnen de normale meetvariatie en individuele schommelingen.
- De overige elektrolyten (natrium, kalium, chloride) en de anion gap zijn allemaal normaal, wat een geruststellend beeld geeft van de zuur-base balans.
- Dit resultaat kan bij een volgende bloedcontrole opnieuw worden bepaald.
- Een medisch consult wordt aanbevolen om dit licht afwijkende resultaat te bespreken; alleen een zorgverlener is bevoegd om de resultaten correct te interpreteren, een diagnose te stellen en de volgende stappen te bepalen.



Rode bloedcellen en Zuurstoftransport – Normaal

- Alle parameters van de rode bloedcellen zijn normaal: het aantal rode bloedcellen ($4.78 \times 10^6/\text{mL}$), het hemoglobinegehalte (15.0 g/dL), het hematocriet (45.4%), de gemiddelde celgrootte (MCV 95.0 fL), de gemiddelde hemoglobine per cel (MCH 31.4 pg), de hemoglobineconcentratie per cel (MCHC 33.0 g/dL) en de variatie in celgrootte (RDW-CV 13.1%).
- Dit wijst op een gezonde aanmaak en functie van de rode bloedcellen, met een goede zuurstofvoorziening van het lichaam.

Suikerstofwisseling – Normaal

- De bloedsuikerspiegel (glucose 94 mg/dL) en het HbA1c (5.5%) zijn beide normaal.
- Het HbA1c geeft het gemiddelde bloedsuikergehalte over de afgelopen 2-3 maanden weer en bevestigt een goede suikerregulatie.
- Er zijn geen aanwijzingen voor suikerziekte of een verstoorde suikerstofwisseling.

Vethuishouding (Lipidenprofiel) – Normaal

- Het totale cholesterol (175 mg/dL), de triglyceriden (113 mg/dL), het HDL-cholesterol (48 mg/dL) en het LDL-cholesterol (104 mg/dL) vallen allemaal binnen de referentiewaarden.
- De cholesterol/HDL-verhouding (4) en de LDL/HDL-verhouding (2) zijn eveneens normaal.
- Dit wijst op een gezonde vethuishouding met een goede balans tussen de verschillende vetsoorten in het bloed.

Schildklierfunctie – Normaal

- Het TSH-gehalte (2.739 uIU/mL) valt binnen de referentiewaarden.
- TSH is het hormoon dat de schildklier aanstuurt, en een normaal gehalte wijst op een goed functionerende schildklier.
- De stofwisseling wordt op een gezond niveau gereguleerd.

Elektrolytenbalans en Vochthuishouding – Normaal

- Natrium (140 mEq/L), kalium (4.5 mmol/L), chloride (105 mEq/L), calcium (9.4 mg/dL), gecorrigeerd calcium (9 mg/dL) en osmolaliteit (281 mOsm/kg) zijn allemaal normaal.
- Dit wijst op een goed gereguleerde vochtbalans en mineraalhuishouding.
- De anion gap (10 mEq/L) is eveneens normaal.

Prostaatgezondheid – Normaal

- Het PSA-gehalte (0.90 ng/mL) valt ruim binnen de referentiewaarden (0.00–4.00 ng/mL).
- PSA is een eiwit dat door de prostaat wordt geproduceerd, en een normaal gehalte is een gunstig teken voor de prostaatgezondheid.
- Regelmatige controle wordt aanbevolen gezien de leeftijd.





Interpretatie van de resultaten

Vraagt medische opvolging

Alkalisch fosfatase (Alk Phos)

Vraagt medische opvolging

166 U/L

Referentie : 46 – 116 U/L

Alkalisch fosfatase is een enzym dat voorkomt in de lever, botten en darmen – als een bouwvakker die actief is op verschillende bouwplaatsen in het lichaam.

- Het alkalisch fosfatase ligt aanzienlijk boven de referentiewaarden (bovengrens 116 U/L).
- Dit enzym komt voor in de lever, botten en darmen, en een duidelijke verhoging kan wijzen op een aandoening van de galwegen of lever (zoals een galwegobstructie of leverontsteking), hoewel de overige leverwaarden (AST en ALT) normaal zijn, wat een ernstige leverontsteking minder waarschijnlijk maakt.
- Een andere mogelijke oorzaak is een verhoogde botactiviteit, bijvoorbeeld door een botaandoening waarbij het bot sneller wordt afgebroken en opgebouwd dan normaal.
- Roken kan ook bijdragen aan een lichte verhoging van dit enzym.
- Dit resultaat verdient bijzondere medische aandacht omdat het nodig is om de bron van de verhoging te achterhalen (lever, bot of darm).
- In afwachting van een consult is het raadzaam om alcoholgebruik te beperken, een evenwichtig voedingspatroon te volgen met voldoende calcium en vitamine D uit voeding, en voldoende te bewegen (wat al het geval is).
- Een medisch consult is essentieel om dit resultaat te bespreken en eventueel aanvullend onderzoek te laten verrichten; alleen een zorgverlener is bevoegd om de resultaten correct te interpreteren, een diagnose te stellen en de volgende stappen te bepalen.



Creatinine

Vraagt medische opvolging

1.5 mg/dL

Referentie : 0.6 – 1.3 mg/dL

Creatinine is een afvalproduct van de spieren dat door de nieren wordt gefilterd – als het residu dat overblijft na het verbranden van spierbrandstof en dat de nieren moeten opruimen.

- Het creatininegehalte ligt duidelijk boven de referentiewaarden.
- Creatinine is een afvalproduct van de spieren dat door de nieren wordt gefilterd, en een verhoogd gehalte kan erop wijzen dat de nieren minder efficiënt werken.
- De meest waarschijnlijke oorzaak is een verminderde nierfunctie, wat ook wordt bevestigd door de verlaagde eGFR-waarden in deze analyse.
- Daarnaast kan intensieve lichamelijke inspanning kort voor de bloedafname tijdelijk het creatininegehalte verhogen, aangezien er sprake is van een actief beweegpatroon (meer dan 150 minuten per week).
- Dit resultaat verdient bijzondere medische aandacht omdat het, samen met de eGFR-waarden, wijst op een mogelijke nierfunctiestoornis die nader onderzocht moet worden.
- In afwachting van een consult is het raadzaam om voldoende te drinken (1,5 tot 2 liter water per dag), het gebruik van pijnstillers zoals ibuprofen te vermijden (deze kunnen de nieren belasten), en een evenwichtig voedingspatroon te volgen.
- Een medisch consult is essentieel om dit resultaat te bespreken en de nierfunctie verder te evalueren; alleen een zorgverlener is bevoegd om de resultaten correct te interpreteren, een diagnose te stellen en de volgende stappen te bepalen.

eGFR Non-AA (geschatte glomerulaire filtratiesnelheid)

Vraagt medische opvolging

49 mL/min/1.73m²

Referentie : >60 mL/min/1.73m²

Dit is een maat die aangeeft hoe goed de nieren het bloed zuiveren, als het debiet van een waterfilter – hoe hoger het getal, hoe beter de nieren werken.

- De geschatte nierfiltratiewaarde (eGFR) ligt onder de 60 mL/min/1.73m², wat wijst op een matig tot ernstig verminderde nierfunctie.
- Dit resultaat, samen met het verhoogde creatinine, vormt een duidelijk signaal dat de nieren minder efficiënt het bloed zuiveren dan verwacht.
- De meest waarschijnlijke oorzaak is een geleidelijke achteruitgang van de nierfunctie, die kan samenhangen met leeftijdsgelateerde veranderingen of met risicofactoren zoals een familiegeschiedenis van hoge bloeddruk (hypertensie kan op termijn de nieren belasten).
- Roken is ook een bekende risicofactor voor nierschade, aangezien het de bloedvaten in de nieren beschadigt, en er is sprake van dagelijks tabaksgebruik.
- Dit resultaat verdient bijzondere medische aandacht omdat een eGFR onder 60 kan wijzen op een nierfunctiestoornis die nader onderzocht en gevolgd moet worden, inclusief het bepalen van albumine in de urine.
- In afwachting van een consult is het raadzaam om voldoende te drinken (1,5 tot 2 liter water per dag), het gebruik van vrij verkrijgbare pijnstillers (zoals ibuprofen) te vermijden, en te stoppen met roken.
- Een medisch consult is essentieel om dit resultaat te bespreken en de nierfunctie verder te evalueren; alleen een zorgverlener is bevoegd om de resultaten correct te interpreteren, een diagnose te stellen en de volgende stappen te bepalen.



59 mL/min/1.73m²Referentie : > 60 mL/min/1.73m²

Dit is een alternatieve berekening van de nierfiltratiewaarde, specifiek aangepast voor bepaalde bevolkingsgroepen.

- Ook deze alternatieve berekening van de nierfiltratiewaarde ligt net onder de 60 mL/min/1.73m², wat het beeld van een verminderde nierfunctie bevestigt.
- De zorgverlener zal bepalen welke eGFR-berekening het meest geschikt is op basis van het volledige profiel.
- Dit resultaat ondersteunt de noodzaak van verder nieronderzoek, zoals eerder beschreven bij de eGFR Non-AA en creatinine.
- In afwachting van een consult is het raadzaam om voldoende te drinken, pijnstillers te vermijden en te stoppen met roken.
- Een medisch consult is essentieel om de nierfunctie verder te evalueren; alleen een zorgverlener is bevoegd om de resultaten correct te interpreteren, een diagnose te stellen en de volgende stappen te bepalen.

1.9 mg/dL

Referentie : 0.1 – 1.0 mg/dL

Bilirubine is een geel afbraakproduct van oude rode bloedcellen dat door de lever wordt verwerkt – als het afval dat na recycling van oude bezorgwagens overblijft en door de lever moet worden opgeruimd.

- Het totale bilirubinegehalte ligt duidelijk boven de referentiewaarden.
- Bilirubine is een afbraakproduct van oude rode bloedcellen dat door de lever wordt verwerkt.
- De meest waarschijnlijke oorzaak is het syndroom van Gilbert, een veelvoorkomende en onschuldige erfelijke eigenschap waarbij de lever bilirubine iets trager verwerkt, wat bij ongeveer 5–10% van de bevolking voorkomt.
- Dit wordt ondersteund door het feit dat de overige leverwaarden (AST, ALT) volledig normaal zijn.
- Daarnaast kan af en toe alcoholgebruik bijdragen aan een lichte verhoging van bilirubine, aangezien alcohol de leververwerking tijdelijk kan vertragen.
- Dit resultaat verdient medische aandacht om de oorzaak te bevestigen, met name om een galwegprobleem uit te sluiten (het verhoogde alkalisch fosfatase maakt dit extra relevant).
- In afwachting van een consult is het raadzaam om alcoholgebruik te beperken, voldoende water te drinken (1,5 tot 2 liter per dag), en een evenwichtig voedingspatroon te volgen.
- Een medisch consult is essentieel om dit resultaat samen met het verhoogde alkalisch fosfatase te bespreken; alleen een zorgverlener is bevoegd om de resultaten correct te interpreteren, een diagnose te stellen en de volgende stappen te bepalen.



WBC (Leukocyten)

[Te volgen](#)

4.0 K/mcL

Referentie : 4.8 – 10.8 K/mcL

Dit zijn de witte bloedcellen, de «soldaten» van het afweersysteem die het lichaam beschermen tegen infecties en indringers.

- Het aantal witte bloedcellen ligt iets onder de referentiewaarden.
- Een licht verlaagd aantal witte bloedcellen kan veroorzaakt worden door een recent doorgemaakte virale infectie (zoals een verkoudheid of griep), waarbij het afweersysteem tijdelijk minder witte bloedcellen aanmaakt.
- Roken kan ook bijdragen aan veranderingen in de samenstelling van het bloed, en aangezien er sprake is van dagelijks tabaksgebruik, kan dit een rol spelen.
- Dit resultaat is op zichzelf niet direct zorgwekkend, vooral omdat er geen klachten worden gemeld en de overige bloedwaarden een normaal beeld laten zien.
- Het is raadzaam om voldoende te slapen (7-8 uur per nacht), dagelijks gevarieerd fruit en groenten te eten (minstens 300 gram groenten en 2 stuks fruit), en stress te beperken door regelmatig ontspanningsoefeningen te doen (bijvoorbeeld 10 minuten ademhalingsoefeningen per dag).
- Een medisch consult wordt aanbevolen om dit licht afwijkende resultaat te bespreken; alleen een zorgverlener is bevoegd om de resultaten correct te interpreteren, een diagnose te stellen en de volgende stappen te bepalen.

MPV (Gemiddeld bloedplaatjesvolume)

[Te volgen](#)

10.2 fL

Referentie : 6.8 – 9.6 fL

Dit meet de gemiddelde grootte van de bloedplaatjes – alsof je controleert of de reparateurs groot en actief zijn, of klein en rustig.

- Het gemiddelde volume van de bloedplaatjes ligt iets boven de referentiewaarden.
- Een licht verhoogd MPV betekent dat de bloedplaatjes gemiddeld iets groter zijn dan gebruikelijk.
- Grotere bloedplaatjes zijn vaak jonger en actiever, wat kan wijzen op een verhoogde aanmaak door het beenmerg, bijvoorbeeld als reactie op een licht verlaagd aantal bloedplaatjes (het aantal bloedplaatjes ligt in dit geval net op de ondergrens).
- Roken kan ook bijdragen aan veranderingen in de bloedplaatjesfunctie, en aangezien er sprake is van dagelijks tabaksgebruik, kan dit een meewerkende factor zijn.
- Dit resultaat is op zichzelf niet direct zorgwekkend, maar past in het beeld van een beenmerg dat actief nieuwe bloedplaatjes aanmaakt.
- Het is raadzaam om te stoppen met roken of het aantal sigaretten te verminderen, dagelijks minstens 30 minuten matig intensief te bewegen (wat al het geval is), en voldoende omega-3 vetzuren te consumeren via vette vis (2 porties per week).
- Een medisch consult is aan te bevelen om dit resultaat te bespreken; alleen een zorgverlener is bevoegd om de resultaten correct te interpreteren, een diagnose te stellen en de volgende stappen te bepalen.



30

Referentie : 22 – 29 mmol/L

CO2 in het bloed weerspiegelt vooral het bicarbonaatgehalte, dat de zuurgraad van het bloed in balans houdt – als een buffer die ervoor zorgt dat het bloed niet te zuur of te basisch wordt.

- Het totale CO2-gehalte ligt net iets boven de bovengrens van de referentiewaarden.
- Een afwijking van deze omvang (1 eenheid boven de grens) valt binnen de normale meetvariatie en individuele schommelingen.
- Een licht verhoogd CO2 kan soms samenhangen met milde uitdroging op het moment van de bloedafname, of met het gebruik van bepaalde medicijnen (er worden echter geen medicijnen gemeld).
- De overige elektrolyten (natrium, kalium, chloride) zijn allemaal normaal, wat een geruststellend beeld geeft.
- Het is raadzaam om voldoende te drinken (1,5 tot 2 liter water per dag), gevarieerd te eten met voldoende groenten en fruit, en dit resultaat bij een volgende bloedcontrole opnieuw te laten bepalen.
- Een medisch consult wordt aanbevolen om dit licht afwijkende resultaat te bespreken; alleen een zorgverlener is bevoegd om de resultaten correct te interpreteren, een diagnose te stellen en de volgende stappen te bepalen.

Globuline

Te volgen

4 g/dL

Referentie : 2.0 – 3.5 g/dL

Globuline omvat een groep eiwitten die betrokken zijn bij de afweer en het transport van stoffen – als de bewakers en koeriers van het lichaam.

- Het globulinegehalte ligt iets boven de gebruikelijke referentiewaarden.
- Globulines zijn eiwitten die betrokken zijn bij de afweer en het transport van stoffen.
- Een lichte verhoging kan samenhangen met een milde chronische activatie van het afweersysteem, wat bij rokers vaker wordt gezien doordat tabaksrook het afweersysteem voortdurend prikkelt, en er is sprake van dagelijks tabaksgebruik.
- Daarnaast kan een pollenallergie bijdragen aan een licht verhoogde productie van afweereiwitten, en er is sprake van een pollenallergie.
- De overige leverwaarden (AST, ALT) en het albuminegehalte zijn normaal, wat een ernstige leveraandoening minder waarschijnlijk maakt.
- Het is raadzaam om te stoppen met roken of het aantal sigaretten te verminderen, de pollenallergie goed te beheersen (bijvoorbeeld door ramen gesloten te houden tijdens het pollenseizoen), en een evenwichtig voedingspatroon te volgen met voldoende groenten, fruit en volkoren producten.
- Een medisch consult wordt aanbevolen om dit resultaat te bespreken; alleen een zorgverlener is bevoegd om de resultaten correct te interpreteren, een diagnose te stellen en de volgende stappen te bepalen.



Normaal

RBC (Rode bloedcellen)

Normaal

4.78 $\times 10^6/\text{mL}$

Referentie : 4.70 – 6.10 $\times 10^6/\text{mL}$

Dit zijn de rode bloedcellen, de «bezorgwagens» die zuurstof door het hele lichaam transporteren, van de longen naar alle organen.

- Het aantal rode bloedcellen valt binnen de normale waarden.
- Dit betekent dat er voldoende bezorgwagens beschikbaar zijn om zuurstof door het lichaam te vervoeren.

Hemoglobine (Hgb)

Normaal

15.0 g/dL

Referentie : 13.7 – 16.7 g/dL

Hemoglobine is de «lading» in de rode bloedcellen – het eiwit dat zuurstof vasthoudt en vervoert, zoals een pakketje in een bezorgwagen.

- Het hemoglobinegehalte is normaal.
- De rode bloedcellen bevatten voldoende zuurstoftransporterend eiwit, wat wijst op een goede zuurstofvoorziening van het lichaam.

Hematocriet (Hct)

Normaal

45.4 %

Referentie : 40.0 – 50.0 %

Het hematocriet geeft het percentage van het bloed aan dat uit rode bloedcellen bestaat, alsof je meet hoeveel van een fles gevuld is met vaste deeltjes versus vloeistof.

- Het hematocriet ligt binnen de normale waarden.
- De verhouding tussen rode bloedcellen en bloedvloeistof is goed in balans.

MCV (Gemiddeld celvolume)

Normaal

95.0 fL

Referentie : 80.0 – 100.0 fL

Dit meet de «grootte» van elke rode bloedcel – alsof je de afmeting van elke bezorgwagen controleert om te zien of ze de juiste maat hebben.

- De gemiddelde grootte van de rode bloedcellen is normaal.
- De bezorgwagens hebben de juiste afmeting om hun werk goed te doen.

MCH (Gemiddeld cellulair hemoglobine)

Normaal

31.4 pg

Referentie : 27.0 – 34.0 pg

Dit meet de «hoeveelheid lading» (hemoglobine) in elke rode bloedcel – hoeveel zuurstofpakketjes elke bezorgwagen gemiddeld vervoert.

- De gemiddelde hoeveelheid hemoglobine per rode bloedcel is normaal.
- Elke bezorgwagen draagt een goede hoeveelheid zuurstof mee.

MCHC (Gemiddelde cellulaire hemoglobineconcentratie)

Normaal

33.0 g/dL

Referentie : 31.0 – 36.0 g/dL

Dit meet de «concentratie van de lading» in elke rode bloedcel – hoe dicht de zuurstofpakketjes in elke bezorgwagen zijn opgestapeld.

- De concentratie van hemoglobine in de rode bloedcellen is normaal.
- De zuurstofpakketjes zijn goed verdeeld in elke bezorgwagen.



RDW-CV (Rode bloedcel distributie breedte)

Normaal

13.1 %

Referentie : 10.0 – 15.0 %

Dit meet hoe gelijk de rode bloedcellen in grootte zijn – alsof je controleert of alle bezorgwagens in een vloot dezelfde maat hebben, of dat sommige veel groter of kleiner zijn.

- De variatie in grootte van de rode bloedcellen is normaal.
- De bezorgwagens zijn uniform van formaat, wat wijst op een gezonde aanmaak van rode bloedcellen.

Bloedplaatjes (Trombocyten)

Normaal

151 K/mcL

Referentie : 150 – 440 K/mcL

Bloedplaatjes zijn de «reparateurs» van het bloed – kleine cellen die samenklonteren om wondjes te dicht en bloedingen te stoppen, zoals een pleister op een sneetje.

- Het aantal bloedplaatjes valt net binnen de normale waarden.
- De reparateurs zijn in voldoende aantal aanwezig om hun stollingsfunctie te vervullen.

Natrium

Normaal

140 mEq/L

Referentie : 136 – 145 mEq/L

Natrium is een mineraal dat de vochtbalans in het lichaam regelt, zoals een sluiswachter die het waterpeil in kanalen op het juiste niveau houdt.

- Het natriumgehalte is normaal.
- De vochtbalans in het lichaam wordt goed gereguleerd.

Kalium

Normaal

4.5 mmol/L

Referentie : 3.5 – 5.1 mmol/L

Kalium is een essentieel mineraal voor de werking van spieren en het hart, als een batterij voor een elektrisch apparaat.

- Het kaliumgehalte is normaal.
- De batterij voor het hart en de spieren is goed opgeladen.

Chloride

Normaal

105 mEq/L

Referentie : 98 – 107 mEq/L

Chloride is een mineraal dat samen met natrium de vochtbalans en de zuurgraad van het bloed regelt, als een co-piloot die de sluiswachter helpt.

- Het chloridegehalte is normaal.
- De vochtbalans en zuurgraad van het bloed worden goed gereguleerd.

AST (SGOT)

Normaal

24 U/L

Referentie : 15 – 37 U/L

AST is een enzym dat vooral in de lever en het hart voorkomt – als een alarmsensor die afgaat wanneer deze organen beschadigd raken.

- Het AST-gehalte is normaal.
- De alarmsensor van de lever en het hart geeft geen signalen van beschadiging af.



ALT (SGPT)

Normaal

13 U/L

Referentie : 12 – 78 U/L

ALT is een enzym dat vooral in de lever voorkomt – als een specifieke alarmsensor die vooral reageert op leverbeschadiging.

- Het ALT-gehalte is normaal.
- De leverspecifieke alarmsensor geeft geen signalen van beschadiging af.

BUN (Ureumstikstof)

Normaal

18 mg/dL

Referentie : 7 – 18 mg/dL

BUN meet de hoeveelheid afvalstof (ureum) in het bloed die door de nieren wordt gefilterd – als het vuil dat een waterfilter moet opvangen.

- Het BUN-gehalte ligt op de bovengrens van de referentiewaarden maar valt er nog binnen.
- De nieren filteren de afvalstoffen op een adequaat niveau.

Glucose (nuchter)

Normaal

94 mg/dL

Referentie : 74 – 106 mg/dL

Glucose is de bloedsuikerspiegel – de «brandstof» die het lichaam energie geeft, zoals benzine voor een auto.

- De bloedsuikerspiegel is normaal.
- Het lichaam heeft voldoende brandstof beschikbaar en reguleert de suikerspiegel goed.

BUN/Creatinine Ratio

Normaal

12.0

Referentie : 10 – 20

Deze verhouding vergelijkt twee afvalstoffen in het bloed om te helpen bepalen of een nierprobleem komt door de nieren zelf of door andere factoren, zoals uitdroging – als een detective die aanwijzingen combineert.

- De verhouding tussen BUN en creatinine is normaal.
- Dit wijst erop dat de verhoging van creatinine waarschijnlijk samenhangt met de nierfunctie zelf en niet met uitdroging of andere externe factoren.

Calcium

Normaal

9.4 mg/dL

Referentie : 8.3 – 10.6 mg/dL

Calcium is het mineraal dat de botten en tanden sterk houdt en ook belangrijk is voor de werking van spieren en zenuwen – als het cement in een gebouw.

- Het calciumgehalte is normaal.
- Het cement voor de botten, spieren en zenuwen is in voldoende mate aanwezig.
- Het albuminegehalte is eveneens normaal (4.4 g/dL), wat de betrouwbaarheid van deze calciummeting ondersteunt.

Gecorrigeerd Calcium

Normaal

9 mg/dL

Referentie : 8.3 – 10.6 mg/dL

Dit is het calciumgehalte gecorrigeerd voor het albuminegehalte in het bloed, wat een nauwkeuriger beeld geeft van het werkelijk beschikbare calcium.

- Het gecorrigeerde calciumgehalte is normaal.
- Dit bevestigt dat het werkelijk beschikbare calcium in het bloed op een goed niveau ligt.



Totaal eiwit

Normaal

7.9 g/dL

Referentie : 6.4 – 8.2 g/dL

Totaal eiwit meet alle eiwitten in het bloed samen – als de totale voorraad bouwstenen die het lichaam nodig heeft voor reparatie, afweer en transport.

- Het totale eiwitgehalte is normaal.
- Het lichaam beschikt over voldoende bouwstenen voor zijn dagelijkse functies.

Albumine

Normaal

4.4 g/dL

Referentie : 3.4 – 5.0 g/dL

Albumine is het belangrijkste eiwit in het bloed dat stoffen transporteert en vocht in de bloedvaten houdt – als een vrachtschip dat goederen vervoert en tegelijk het waterpeil regelt.

- Het albuminegehalte is normaal.
- Het vrachtschip functioneert goed en houdt de vochtbalans in de bloedvaten op peil.

A/G Ratio (Albumine/Globuline verhouding)

Normaal

1

Referentie : 1.0 – 2.5

Deze verhouding vergelijkt de twee belangrijkste eiwitgroepen in het bloed – als een balans die aangeeft of de bouwstoffen en de bewakers in evenwicht zijn.

- De albumine/globuline verhouding ligt op de ondergrens van de referentiewaarden maar valt er nog binnen.
- Dit hangt samen met het licht verhoogde globulinegehalte, terwijl het albumine normaal is.

Anion Gap

Normaal

10

Referentie : 3 – 12 mEq/L

De anion gap is een berekening die helpt om de zuur-base balans van het bloed te beoordelen – als een boekhoudkundige controle die checkt of alle positieve en negatieve ladingen in het bloed kloppen.

- De anion gap is normaal.
- De zuur-base balans van het bloed is in orde.

Hemoglobine A1c (HbA1c)

Normaal

5.5 %

Referentie : 4.8 – 5.9 %

HbA1c geeft het gemiddelde bloedsuikergehalte over de afgelopen 2-3 maanden weer – als een rapportcijfer dat laat zien hoe goed de bloedsuiker over langere tijd is gereguleerd.

- Het HbA1c is normaal.
- Het rapportcijfer voor de bloedsuikerregulatie over de afgelopen maanden is goed, wat wijst op een gezonde suikerstofwisseling.

Osmolaliteit

Normaal

281 mOsm/kg

Referentie : 275 – 295 mOsm/kg

Osmolaliteit meet de concentratie van opgeloste deeltjes in het bloed – als een maat voor hoe «dik» of «dun» het bloed is.

- De osmolaliteit is normaal.
- De concentratie van opgeloste stoffen in het bloed is goed in balans, wat wijst op een goede vochthuishouding.



Triglyceriden

Normaal

113 mg/dL

Referentie : 30 – 150 mg/dL

Triglyceriden zijn vetten in het bloed die als energiereserve dienen – als de brandstofvoorraad die het lichaam opslaat voor later gebruik.

- Het triglyceridegehalte is normaal.
- De brandstofvoorraad in het bloed is op een gezond niveau.

Totaal cholesterol

Normaal

175 mg/dL

Referentie : < 200 mg/dL

Totaal cholesterol meet alle cholesterol in het bloed samen – als de totale hoeveelheid vet die door de bloedvaten wordt vervoerd.

- Het totale cholesterolgehalte is normaal.
- De totale hoeveelheid vet in het bloed is op een gezond niveau.

HDL-cholesterol

Normaal

48 mg/dL

Referentie : 40 – 60 mg/dL

HDL-cholesterol helpt overtollig cholesterol uit de bloedvaten terug te voeren naar de lever voor verwerking – als een opruimploeg die de bloedvaten schoonhoudt.

- Het HDL-cholesterolgehalte valt binnen de referentiewaarden.
- De opruimploeg is actief in de bloedvaten.
- Recent onderzoek toont overigens aan dat een hoog HDL-gehalte niet automatisch bescherming biedt tegen hart- en vaatziekten.

LDL-cholesterol

Normaal

104 mg/dL

Referentie : < 116 mg/dL

LDL-cholesterol transporteert cholesterol naar de weefsels, maar kan zich bij een te hoog gehalte ophopen in de bloedvatwanden – als een bezorger die bij te veel leveringen de gangen blokkeert.

- Het LDL-cholesterolgehalte is normaal op basis van een laag cardiovasculair risicoprofiel.
- De bezorger levert cholesterol af zonder de bloedvaten te overbelasten.
- Het is raadzaam om dit niveau te handhaven door een gezond voedingspatroon en voldoende lichaamsbeweging.

Cholesterol/HDL Ratio

Normaal

4

Referentie : < 5

Deze verhouding vergelijkt het totale cholesterol met het HDL-cholesterol – als een score die aangeeft hoe goed de balans is tussen het totale vet en de opruimploeg.

- De cholesterol/HDL-verhouding is normaal.
- De balans tussen het totale cholesterol en de opruimfunctie is goed.

LDL/HDL Ratio

Normaal

2

Referentie : < 3.5

Deze verhouding vergelijkt het LDL- met het HDL-cholesterol – als een score die aangeeft of er meer bezorgers zijn die cholesterol afleveren dan opruimers die het weghalen.

- De LDL/HDL-verhouding is normaal.
- De balans tussen cholesterolaflevering en -opruiming is gezond.



TSH (Schildklierstimulerend hormoon)

Normaal

2.739 uIU/mL

Referentie : 0.358 – 3.740 uIU/mL

TSH is een hormoon dat de schildklier aanstuurt – als een thermostaat die de verwarming (schildklier) regelt om de stofwisseling op het juiste niveau te houden.

- Het TSH-gehalte is normaal.
- De thermostaat van de schildklier staat goed afgesteld, wat wijst op een normaal functionerende schildklier.

PSA Totaal (Prostaatspecifiek antigeen)

Normaal

0.90 ng/mL

Referentie : 0.00 – 4.00 ng/mL

PSA is een eiwit dat door de prostaat wordt geproduceerd – als een indicator die de gezondheid van de prostaat in de gaten houdt.

- Het PSA-gehalte is normaal.
- De prostaatindicator geeft geen signalen van afwijkingen.





Medisch Consult

- Op basis van deze analyse zijn er enkele resultaten die medische aandacht vereisen, met name de nierfunctiewaarden (creatinine en eGFR), het alkalisch fosfatase en het totale bilirubine.
- Het is raadzaam om spoedig een zorgverlener te raadplegen om deze resultaten te bespreken en eventueel aanvullend onderzoek te laten verrichten, zoals een urine-eiwitbepaling en een nadere analyse van de lever- en botwaarden.
- De zorgverlener kan vervolgens doorverwijzen naar een specialist indien nodig.
- Dit rapport is een hulpmiddel dat bedoeld is om het begrip van deze resultaten te vergemakkelijken, uitsluitend voor informatieve en educatieve doeleinden.
- Het vervangt op geen enkele wijze medisch advies.
- Voordat er beslissingen worden genomen over de gezondheid of een behandeling wordt gestart voor een medische aandoening, is een consult met een arts essentieel.



Gewichtsbeheer

- Bij een man van 61 jaar met een lengte van 183 cm en een gewicht van 77 kg bedraagt de Body Mass Index (BMI) 23.0, wat binnen het normale bereik valt (18.5–24.9).
- Dit is een gezond gewicht dat bijdraagt aan een goede algehele gezondheid.
- Het handhaven van dit gewicht is belangrijk, vooral gezien de familiegeschiedenis van hoge bloeddruk en de verminderde nierfunctie die in deze analyse naar voren komt.
- Een stabiel gewicht kan worden bereikt door het huidige beweegpatroon voort te zetten en een evenwichtig voedingspatroon te volgen.
- Deze informatie wordt uitsluitend voor educatieve doeleinden verstrekt en vervangt niet het advies van een zorgverlener, dat essentieel blijft voor elke beslissing met betrekking tot gewicht.





Voeding en Dieet

- Een evenwichtig voedingspatroon is bijzonder belangrijk gezien de verminderde nierfunctie en de verhoogde leverwaarden die in deze analyse naar voren komen.
- Het vervangen van bewerkt vlees (zoals worst en salami) door verse vis (2-3 porties per week, waarvan minstens 1 portie vette vis zoals makreel of zalm) kan bijdragen aan een gezonde eiwitinname zonder de nieren te overbelasten.
- Het vervangen van wit brood door volkorenbrood (2-3 sneetjes per dag) levert meer vezels en B-vitamines op.
- Het vervangen van boter door extra vierge olijfolie (rauw over salades of na het koken toegevoegd behoudt de meeste polyfenolen, maar olijfolie is ook geschikt voor dagelijks koken) ondersteunt de vethuishouding.
- Dagelijks minstens 300 gram groenten en 2 stuks fruit eten levert belangrijke vitamines en mineralen.
- Het beperken van zoutinname tot maximaal 6 gram per dag is raadzaam voor de nieren en de bloeddruk.
- Alcoholgebruik dient beperkt te worden, aangezien alcohol de lever belast en het bilirubinegehalte kan verhogen.
- Het is raadzaam om de inname van sterk bewerkte voedingsmiddelen en suikerhoudende dranken te beperken.
- Typisch Nederlandse producten zoals haring en peulvruchtensoep (erwtensoup) zijn goede bronnen van eiwitten en omega-3 vetzuren.
- Deze informatie wordt uitsluitend voor educatieve doeleinden verstrekt en vormt geen gepersonaliseerd dieetplan, waarvoor de expertise van een voedingsdeskundige nodig is.



Lichaamsbeweging en Sport

- Bij een man van 61 jaar met een BMI van 23.0 en een actief beweegpatroon (meer dan 150 minuten per week) is het huidige activiteitsniveau uitstekend en in lijn met de aanbevelingen van de Wereldgezondheidsorganisatie.
- Het is raadzaam om dit niveau te handhaven en te variëren tussen aerobe activiteiten (zoals wandelen, fietsen of zwemmen, 30 minuten per sessie, 5 keer per week) en krachttraining (2 keer per week, gericht op de grote spiergroepen).
- Gezien de verminderde nierfunctie is het belangrijk om tijdens het sporten voldoende te drinken (een glas water voor, tijdens en na de inspanning) en overmatige inspanning te vermijden.
- Het is raadzaam om na intensieve inspanning voldoende hersteltijd in te plannen.
- Deze informatie wordt uitsluitend voor educatieve doeleinden verstrekt en vormt geen gepersonaliseerd oefenprogramma, dat idealiter in samenwerking met een gekwalificeerde professional wordt opgesteld.



Stressbeheer en Ontspanning

- Bij een man van 61 jaar is het belangrijk om aandacht te besteden aan stressbeheer, vooral gezien de verminderde nierfunctie en de familiegeschiedenis van hoge bloeddruk.
- Dagelijkse ademhalingsoefeningen (bijvoorbeeld de 4-7-8 techniek: 4 seconden inademen, 7 seconden vasthouden, 8 seconden uitademen, 5 minuten per sessie) kunnen helpen om het stressniveau te verlagen.
- Regelmatig wandelen in de natuur (minstens 3 keer per week, 20-30 minuten) heeft bewezen positieve effecten op zowel de bloeddruk als het stressniveau.
- Het onderhouden van sociale contacten en het beoefenen van een hobby dragen bij aan emotioneel welzijn.
- Mindfulness-meditatie (10-15 minuten per dag, eventueel met behulp van een app zoals Headspace of Calm) kan helpen om gedachten tot rust te brengen.
- Deze informatie wordt uitsluitend voor educatieve doeleinden gedeeld en vormt geen therapeutische aanbevelingen, waarvoor het advies van een gekwalificeerde professional nodig is.



Slaap en Herstel

- Voor een man van 61 jaar wordt een slaapduur van 7 tot 8 uur per nacht aanbevolen door slaaponderzoeksorganisaties.
- Aangezien de gemiddelde slaapduur niet is opgegeven, is het raadzaam om na te gaan of deze richtlijn wordt gehaald.
- Een vast slaapritme (elke dag op dezelfde tijd naar bed gaan en opstaan, ook in het weekend) bevordert de slaapkwaliteit.
- Het vermijden van beeldschermen (telefoon, tablet, televisie) minstens 1 uur voor het slapengaan helpt het lichaam om het slaaphormoon melatonine aan te maken.
- De slaapkamer dient koel (16-18°C), donker en stil te zijn voor een optimale slaapomgeving.
- Het vermijden van cafeïne na 14:00 uur en het beperken van alcoholgebruik in de avond dragen bij aan een betere slaapkwaliteit.
- Deze informatie wordt gedeeld voor educatieve en informatieve doeleinden en vormt geen gepersonaliseerde medische aanbevelingen.





Vochtinname

- Bij een man van 61 jaar met een BMI van 23.0 en een verminderde nierfunctie is een adequate vochtinname bijzonder belangrijk.
- Een dagelijkse inname van 1,5 tot 2 liter water wordt aanbevolen om de nieren te ondersteunen bij het filteren van afvalstoffen.
- Het is raadzaam om de vochtinname gelijkmatig over de dag te verdelen (bijvoorbeeld een glas water bij elke maaltijd en tussendoor).
- Water is de beste keuze; ongezoete kruidenthee is een goed alternatief.
- Het beperken van suikerhoudende dranken en het matigen van koffie (maximaal 3-4 koppen per dag) is raadzaam.
- Bij warm weer of na lichamelijke inspanning kan de vochtbehoefte hoger zijn.
- Deze informatie wordt uitsluitend voor educatieve doeleinden verstrekt en vormt geen gepersonaliseerd medisch advies.



Ziektepreventie

- Gezien de familiegeschiedenis van hoge bloeddruk (hypertensie) is het belangrijk om regelmatig de bloeddruk te laten controleren, bij voorkeur minstens 1 keer per jaar bij een zorgverlener.
- Hoge bloeddruk is een aandoening die vaak erfelijk is en op termijn de bloedvaten, het hart en de nieren kan beschadigen – dit is extra relevant gezien de verminderde nierfunctie die in deze analyse naar voren komt.
- Naast bloeddrukcontrole is het raadzaam om periodiek het lipidenprofiel en de bloedsuiker te laten bepalen.
- Een gezonde leefstijl met voldoende beweging, een zoutarm dieet, het beperken van alcohol en het stoppen met roken zijn de belangrijkste maatregelen om het risico op hoge bloeddruk te verlagen.
- Deze informatie wordt gepresenteerd voor informatieve en educatieve doeleinden, en elke beslissing met betrekking tot de monitoring van erfelijke factoren dient te worden besproken met een gekwalificeerde zorgverlener.



Stoppen met Roken

- Het huidige rookpatroon van 3 sigaretten per dag is weliswaar beperkt, maar elke sigaret draagt bij aan schade aan de bloedvaten, de longen en de nieren.
- Gezien de verminderde nierfunctie die in deze analyse naar voren komt, is stoppen met roken een van de belangrijkste stappen die genomen kunnen worden om verdere nierschade te voorkomen.
- Roken vernauwt de bloedvaten in de nieren en versnelt de achteruitgang van de nierfunctie.
- De gezondheidsvoordelen van stoppen beginnen al binnen 20 minuten (de bloeddruk daalt) en na 1 jaar is het risico op hart- en vaatziekten al gehalveerd.
- Praktische stappen zijn het kiezen van een stopdatum, het informeren van de omgeving, en het gebruik van nicotinevervangers of andere hulpmiddelen in overleg met een zorgverlener.
- Bij ontwenningssymptomen kunnen korte ademhalingsoefeningen (5 keer diep inademen) en een glas water helpen.
- Deze informatie wordt uitsluitend voor educatieve doeleinden verstrekt en vormt geen gepersonaliseerd stopplan, dat bij voorkeur in samenwerking met een zorgverlener wordt opgesteld.



Alcoholbeheer

- Het huidige alcoholgebruik wordt omschreven als «af en toe».
- Gezien het verhoogde bilirubinegehalte en het verhoogde alkalisch fosfatase is het raadzaam om het alcoholgebruik zo veel mogelijk te beperken.
- De richtlijn voor mannen is maximaal 1 standaardglas per dag, met minstens 2 alcoholvrije dagen per week.
- Alcohol belast de lever en kan bijdragen aan een verhoging van bilirubine en leverenzymen.
- Het kiezen van alcoholvrije alternatieven (zoals alcoholvrij bier of bruiswater met citroen) bij sociale gelegenheden is een praktische strategie.
- Bij vragen over alcoholgebruik en gezondheid kan de huisarts of een verslavingsdeskundige worden geraadpleegd.
- Deze informatie wordt uitsluitend voor educatieve doeleinden verstrekt en vormt geen gepersonaliseerd medisch advies.





Allergiebeheer

- Gezien de pollenallergie is het belangrijk om blootstelling aan pollen zo veel mogelijk te beperken, vooral tijdens het pollenseizoen (voorjaar en zomer).
- Praktische maatregelen zijn het sluiten van ramen tijdens piekuren (ochtend en avond), het dragen van een zonnebril buiten, het douchen en wisselen van kleding na buitenactiviteiten, en het regelmatig wassen van beddengoed.
- Het volgen van de dagelijkse pollenvoorspelling (via apps zoals Buienradar of Hooikoortsradar) helpt om buitenactiviteiten te plannen op momenten met lagere pollenconcentraties.
- Bij ernstige klachten kan een zorgverlener adviseren over geschikte behandelingen.
- Het is belangrijk om te weten dat de licht verhoogde globulinewaarde in deze analyse mogelijk samenhangt met de allergische reactie.
- Deze informatie wordt uitsluitend voor educatieve doeleinden verstrekt en vervangt niet het behandelplan dat door een zorgverlener is opgesteld, dat de referentie blijft voor iedereen met allergieën.





ACTIE	DETAILS	GEZONDHEIDSDOELEN
Hoog Medisch Consult	- Het is raadzaam om spoedig een zorgverlener te raadplegen om de verminderde nierfunctie (creatinine 1.5 mg/dL, eGFR 49–59), het verhoogde alkalisch fosfatase (166 U/L) en het verhoogde bilirubine (1.9 mg/dL) te bespreken. - De zorgverlener kan aanvullend onderzoek aanvragen, zoals een urine-eiwitbepaling, een gefractioneerd bilirubine, en eventueel beeldvorming van de lever en galwegen.	- Het vroegtijdig identificeren van de oorzaak van deze afwijkingen maakt het mogelijk om gerichte maatregelen te nemen en verdere achteruitgang te voorkomen. - Een proactieve aanpak is de beste investering in de gezondheid op lange termijn.
Hoog Stoppen met Roken	- Het kiezen van een stopdatum binnen de komende 2 weken en het informeren van de directe omgeving is een goede eerste stap. - Het raadplegen van een zorgverlener over hulpmiddelen zoals nicotinepleisters of -kauwgom kan het proces vergemakkelijken. - Apps zoals «Stoptober» of «QuitNow» kunnen dagelijkse motivatie en voortgangsregistratie bieden.	- Stoppen met roken is een van de krachtigste maatregelen om de nierfunctie te beschermen, de bloedvaten gezond te houden en het risico op hart- en vaatziekten te verlagen. - Al na enkele weken verbeteren de longfunctie en de doorbloeding merkbaar.
Middel Voeding Aanpassen	- Het beperken van de zoutinname tot maximaal 6 gram per dag en het verhogen van de groente- en fruitinname tot minstens 300 gram groenten en 2 stuks fruit per dag is raadzaam. - Het vervangen van bewerkt vlees door verse vis (2–3 keer per week) en het gebruik van olijfolie in plaats van boter ondersteunen zowel de nieren als de lever.	- Een aangepast voedingspatroon kan de belasting van de nieren verminderen, de lever ondersteunen en bijdragen aan een gezonde bloeddruk. - Kleine veranderingen in het dagelijkse eetpatroon kunnen op termijn grote gezondheidsvoordelen opleveren.
Middel Vochtinname Optimaliseren	- Het drinken van 1,5 tot 2 liter water per dag, gelijkmatig verdeeld over de dag, ondersteunt de nierfunctie. - Het bijhouden van de vochtinname via een waterfles met markeringen of een app (zoals «Water Reminder») kan helpen om dit doel te bereiken.	- Voldoende vochtinname helpt de nieren om afvalstoffen efficiënt te filteren en draagt bij aan een goede algehele gezondheid. - Het is een eenvoudige maar effectieve maatregel.
Middel Alcoholgebruik Beperken	- Het beperken van alcoholgebruik tot maximaal 1 standaardglas per dag met minstens 2 alcoholvrije dagen per week is raadzaam. - Het kiezen van alcoholvrije alternatieven bij sociale gelegenheden is een praktische strategie.	- Het beperken van alcohol ontlast de lever en kan bijdragen aan een verlaging van het bilirubinegehalte. - Dit is een belangrijke stap om de lever gezond te houden.
Middel Lichaamsbeweging Voortzetten	Het huidige beweegpatroon van meer dan 150 minuten per week is uitstekend en dient te worden voortgezet.	Regelmatige lichaamsbeweging ondersteunt de bloeddruk, de suikerstofwisseling, de vethuishouding en het algehele welzijn.

- Het toevoegen van 2 sessies krachttraining per week (20–30 minuten, gericht op grote spiergroepen) kan de algehele fitheid verder verbeteren.
- Voldoende drinken tijdens het sporten is belangrijk.
- Het handhaven van een actieve leefstijl is een van de beste manieren om gezond ouder te worden.

Laag

Bloeddrukcontrole

- Het laten controleren van de bloeddruk bij een zorgverlener, minstens 1 keer per jaar, is raadzaam gezien de familiegeschiedenis van hoge bloeddruk.
- Een thuisbloeddrukmeter (gevalideerd model, bovenarm) kan worden overwogen voor regelmatige zelfcontrole.
- Vroegtijdige opsporing van hoge bloeddruk maakt het mogelijk om tijdig maatregelen te nemen en de nieren, het hart en de bloedvaten te beschermen.
- Preventie is altijd beter dan genezen.

Laag

Stressbeheer

- Het inplannen van dagelijks 10–15 minuten ontspanningsoefeningen (ademhalingsoefeningen of mindfulness-meditatie) kan bijdragen aan een lager stressniveau.
- Apps zoals Headspace of Calm bieden begeleide sessies aan.
- Regelmatig wandelen in de natuur (3 keer per week, 20–30 minuten) is eveneens effectief.
- Stressvermindering draagt bij aan een gezonde bloeddruk, een beter functionerend afweersysteem en een algeheel gevoel van welzijn.
- Het is een investering in zowel de lichamelijke als de geestelijke gezondheid.





Voorgestelde vragen voor je arts

1

NIERFUNCTIE

De nierfiltratiewaarde (eGFR) en het creatinine zijn afwijkend in deze analyse. Welk aanvullend onderzoek is nodig om de oorzaak te achterhalen, en hoe vaak moet de nierfunctie worden gecontroleerd?

2

LEVERFUNCTIE

Het alkalisch fosfatase en het bilirubine zijn beide verhoogd, terwijl de andere leverwaarden normaal zijn. Wat kan de oorzaak zijn en is aanvullend onderzoek (zoals beeldvorming of een gefractioneerd bilirubine) nodig?

3

AFWEERSYSTEEM

Het aantal witte bloedcellen is licht verlaagd. Is het raadzaam om dit bij een volgende controle opnieuw te laten bepalen, en zijn er situaties waarin extra voorzichtigheid geboden is?

4

LEEFSTIJL EN PREVENTIE

Gezien de familiegeschiedenis van hoge bloeddruk en de verminderde nierfunctie, welke specifieke leefstijlaanpassingen (voeding, zoutinname, beweging) worden het meest aanbevolen om de nieren te beschermen?

5

ROOKSTOP

Welke hulpmiddelen of programma's worden aanbevolen om te stoppen met roken, en hoe snel kunnen de nieren en bloedvaten hiervan profiteren?



Aard van het hulpmiddel: De Blood Interpretation-oplossing is niet bedoeld om te worden gebruikt voor het behandelen, diagnosticeren of genezen van medische aandoeningen. Ze is bedoeld om je te helpen je resultaten beter te begrijpen voordat je ze met je arts bespreekt. Ze vervangt in geen geval medisch advies. Voordat je gezondheidsgerelateerde beslissingen neemt of een medische aandoening behandelt, moet je je arts of een gekwalificeerde zorgverlener raadplegen.



Beperkingen van de AI: Dit rapport is gegenereerd door een AI en niet door een zorgverlener, wat betekent dat het mogelijk fouten kan bevatten. Bovendien hangt de relevantie van dit rapport rechtstreeks af van de verstrekte informatie. Als belangrijke contextuele gegevens ontbreken, of als belangrijke markers in je labuitslagen ontbreken, berust de uitleg op gedeeltelijke gegevens en kan deze onvolledig of ongepast zijn voor jouw specifieke situatie.

