



Mineralen Tekort Test

RESULTATENRAPPORT

Inhoudsopgave

1	Uw individuele resultatenrapport	3
2	Uw magnesium testresultaat	4
2.1	Basisinformatie over magnesium	4
2.2	Welke symptomen duiden op een magnesiumtekort?	5
2.3	Hoe kunt u een magnesiumtekort aanvullen of oplossen?	5
2.4	Wat maakt een supplement een goed supplement?	5
3	Uw selenium testresultaat	6
3.1	Basisinformatie over selenium	6
3.2	Welke symptomen duiden op een seleniumtekort?	6
3.3	Hoe kunt u een seleniumtekort aanvullen of oplossen?	7
4	Uw zink testresultaat	8
4.1	Basisinformatie over zink	8
4.2	Welke symptomen duiden op een zinktekort?	9
4.3	Hoe kunt u een zinktekort aanvullen of oplossen?	9
4.4	Zink-supplementen	9
5	Referenties	10

1 Uw individuele resultatenrapport

Patiënt:	Victor Voorbeld	Samplenummer:	WUVKES / P106727
Geboortedatum:	18.10.1970	Ingang:	19.10.2018
Gewicht:	90 kg	Uitgang:	19.10.2018

Geachte Victor Voorbeld,

Zoals u verzocht heeft, hebben wij uw capillair bloed onderzocht op het magnesium- selenium- en zinkgehalte.

Uw testresultaten zijn als volgt:

Magnesium

uw waarde: 1,23 mmol/l	referentiewaarde:* 1,3 - 1,8 mmol/l
---	---

Selenium

uw waarde: 148,00 ug/l	referentiewaarde:* 67 - 135 ug/l
---	--

Zink

uw waarde: 2,56 mg/l	referentiewaarde:* 4,50 - 9,00 mg/l
---------------------------------------	---

Het document werd automatisch aangemaakt en is geldig zonder handtekening.

* De aangegeven waarden zijn alleen voor volwassenen geldig.

De cerascreen® Mineralen Tekort Test kan en zal het medisch advies niet vervangen.

Wilt u persoonlijk advies over uw testresultaten of heeft u algemene vragen? Neem dan contact op met een van onze voedingskundigen op vragen@cerascreen.com.

Uw cerascreen® team

2 Uw magnesium testresultaat

De in uw bloed gemeten magnesium gehalte is: 1,23 mmol/l

Uw waarde:	Referentiewaarde:	Beoordeling:
1,23 mmol/l	1.30 - 1.80 mmol/l	onder de referentiewaarde

2.1 Basisinformatie over magnesium

Magnesium is een kwantitatief element dat voor 60 % in het skelet, voor 30 % in de spieren en voor 10 % in de cellen. Het reservoir in het skelet kan gemobiliseerd worden.

Magnesium wordt uit de dunne darm opgenomen. Bij normale toevoer van magnesium wordt de resorptiegraad van vitamine D, calcium of fosfaat gewoon niet negatief beïnvloed.

Dankzij zijn functie als cofactor bij ongeveer 300 enzymen is het betrokken bij bijna alle katabole en anabole stofwisselingsprocessen. Het draagt zorg voor de spierspanning en -ontspanning.



Vrouwen hebben dagelijks 300 mg en mannen 350 mg nodig. Mineralen verlies komt voor bij hevig transpireren of gebruik van geneesmiddelen (bijvoorbeeld diuretica). Dit verhoogt de behoefte behoorlijk.

Magnesiumtekort kan ontstaan door ziekten van het maagdarmkanaal - bijzonder in geval van aanhoudende verstoring van de magnesium regulatie, alcoholisme of medicijnen. Dit geldt ook voor corticoiden en orale contraceptiva.

Hieronder een overzicht van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) in mg / dag:

Leeftijd in jaren	vrouwen	mannen
19 tot 25 jaar	310	400
vanaf 25 jaar	300	350
zwangeren	310	./.
borstvoedende vrouwen	390	./.

2.2 Welke symptomen duiden op een magnesiumtekort?

Een magnesiumtekort veroorzaakt verschillende symptomen in samenhang met de geleidbaarheid van de celmembranen:

- maag-darm symptomen zoals misselijkheid en braken
- hartritme stoornissen
- kriebel aan handen en voeten oplopend tot spierkrampen

Een ernstig gebrek met neuromusculaire aandoeningen oplopend tot tetanie (overbekrachtiging van de zenuwen met krampen en krampaanvallen ook in rust) komt op onze breedtegraden en in een Westers dieet niet voor.

2.3 Hoe kunt u een magnesiumtekort aanvullen of oplossen?

Behalve magnesium supplementen (zie volgende pagina's), bestaat er de mogelijkheid uw eetpatroon aan te passen. Magnesiumrijke voedingsmiddelen zijn:

Voedingsmiddelen	Magnesiumgehalte in mg / 100 g eetbare delen
tarwezemelen	480
zonnebloempitten	420
sesamzaad	347
amarant	308
quinoa	275
cashew noten	267
sojabonen	220
amandelen	170
paranoten	160
pistache noten	158

2.4 Wat maakt een supplement een goed supplement?

- bevat weinig tot nauwelijks additieven voor een optimale werking
- geschikt voor veel consumenten: veganistisch, vegetarisch, glutenvrij en lactosevrij
- chemische verbindingen met glycine of citraat die goed worden verdragen (magnesium citraat en magnesium bisglycinaat)
- in de vorm van capsules => eenvoudige handeling en dosering
- hoge biobeschikbaarheid = goede absorptie van magnesium

3 Uw selenium testresultaat

De in uw bloed gemeten selenium gehalte is: 148,00 ug/l

Uw waarde:	Referentiewaarde:	Beoordeling:
148,00 ug/l	67.00 - 135.00 ug/l	boven de referentiewaarde

3.1 Basisinformatie over selenium

Selenium is een essentieel spooelement. Dat zijn stoffen die het lichaam niet zelf kan maken. Het komt in veel organische verbindingen voor. In combinatie met verdere stoffen is het verantwoordelijk voor de lichaamseigene bescherming en het immuunsysteem. Bovendien, wordt het schildklierhormoon triiodothyronine (T3) door seleniumhoudende eiwitten geactiveerd en regelt derhalve het metabolisme van de schildklier. Er wordt aangenomen dat het zelf antioxiderende werking heeft. Voorts worden er ontstekingsremmende, antireumatische en antivirale effecten betwist alsmede een samenhang tussen selenium voorziening en botdichtheid.

De dagelijkse behoefte aan selenium bedraagt voor vrouwen 60 µg en voor mannen 70 µg. Onderstaande tabel geeft de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) in µg / dag aan:

Leeftijd in jaren	vrouwen	mannen
19 tot 25 jaar	60	70
vanaf 25 jaar	60	70
zwangeren	60	./.
borstvoedende vrouwen	75	./.

3.2 Welke symptomen duiden op een seleniumtekort?

Seleniumtekort

Een groot tekort aan selenium kan het best door de zogenoemde ziekte van Keshan omschreven worden. Dit is een levensbedreigende aandoening die de hartspier beïnvloedt en hartvergroting, hartritmestoornissen en hartfalen veroorzaakt.

Degeneratieve ziekten en een verminderde botgroei gaan ermee gepaard. Echter zijn

nog meer factoren nodig om deze ziekte te veroorzaken.

In geval van een tekort door kunstmatige voeding die geen selenium bevat treden storingen in de spierfunctie op. Patiënten met een genetisch defect vertonen eveneens spieratrofie en een verstoord immuunsysteem. Onvruchtbaarheid van mannen wordt ook beschreven.

Verskillende ziekten veroorzaken in de westelijke geïndustrialiseerde landen eerder een tekort dan het gemiddelde voedingspatroon. Dit omvat ook chronische darmontstekingen, cystische fibrose en het kortedarmsyndroom met een verminderde opname van selenium in den darmen. Nierinsufficiëntie (nierfunctiestoornis) en chronische dialyse veroorzaken groter verlies van selenium.

Veganisten en vegetariërs hebben vaak een seleniumtekort omdat selenium vooral in dierlijke producten voorkomt.

Selenium-overschot

De zeldzame overschot veroorzaakt ook verschillende symptomen:

- diarree, misselijkheid
- verlies van haar, nagels en tanden
- knooflookachtige adem
- vermoeidheid
- aandoeningen van het zenuwstelsel

3.3 Hoe kunt u een seleniumtekort aanvullen of oplossen?

Behalve selenium supplementen bestaat er de mogelijkheid uw eetpatroon aan te passen.

Seleniumrijke voedingsmiddelen zijn:

Voedingsmiddelen	Seleniumgehalte in mg / 100 g eetbare delen
eekhoorntjesbrood	187
kreeft	130
paranoten	103
langoesten	99
garnalen	50
oesters	25
eierdeegwaren	20

4 Uw zink testresultaat

De in uw bloed gemeten zink gehalte is: 2,56 mg/l

Uw waarde:	Referentiewaarde:	Beoordeling:
2,56 mg/l	4.50 - 9.00 mg/l	onder de referentiewaarde

4.1 Basisinformatie over zink

Zink is een essentieel en belangrijk sporelement. Dat zijn stoffen die het lichaam niet zelf kan maken. Zink is onderdeel van een groot aantal enzymen.

Ongeveer 70 % van onze zink bevindt zich voornamelijk in het skelet, in het haar en in de huid. 28 % bevindt zich verdeeld in de lever, de pancreas, de testikels, de iris en de retina. De overige 2 % zitten in het bloed. Een continue toevoer van zink moet gewaarborgd zijn omdat het lichaam geen grote zink depots heeft.

Zink is onderdeel van meer dan 300 metallozymen en beïnvloedt het immuunsysteem, reguleert de genexpressie en ten slotte de opslag en synthese van insuline.



Hieronder een overzicht van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) in mg / dag:

Leeftijd in jaren	vrouwen	mannen
19 tot 25 jaar	7	10
vanaf 25 jaar	7	10
zwangeren	10	./.
borstvoedende vrouwen	11	./.

4.2 Welke symptomen duiden op een zinktekort?

Een ernstig zinktekort is te herkennen aan de volgende verschijnselen:

- gebrek aan eetlust
- diarree
- verminderde afweer tegen infecties
- vertraagde wondheling
- afwijkingen aan de huid, slijmvliezen en skelet
- nachtblindheid
- neurologische aandoeningen
- anders ruiken en proeven

Omstandigheden die tot een zink-tekort leiden zijn ziekten met verstoorde metabolisering, kunstmatige voeding, alcoholisme, chelatietherapie in gevallen van vergiftiging en grote huidbrandwonden.

Calcium rijke diëten kunnen de absorptie van zink reduceren. Infecties, stresssituaties, parasieteninfecties en operaties hebben ook een negatieve invloed op het zink niveau.

4.3 Hoe kunt u een zinktekort aanvullen of oplossen?

Behalve zinksupplementen bestaat er de mogelijkheid uw eetpatroon aan te passen. Zinkrijke voedingsmiddelen zijn:

Voedingsmiddelen	zinkgehalte in mg / 100 g eetbare delen
oesters	22
tarwekiemen	18
zonnebloempitten	5,7
Edammer	4,9
Emmentaler kaas	4,6
schimmelkaas	4,1
Goudse kaas	3,9

4.4 Zink supplementen

Er zijn meerdere verschillende vormen van zink die vaak in supplementen gebruikt worden. De meest biologisch beschikbare vormen zijn zink gluconaat en zink bisglycinaat.

5 Referenties

- Biesalski, H.-K., Grimm, P. (2011). Taschenatlas Ernährung. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Der kleine Souci, Fachmann, Kraut (2011). Lebensmitteltabelle für die Praxis. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE (2015). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Magnesium, Selen, Zink. Bonn: Neuer Umschau Buchverlag.
- Kasper, H. (2009). Ernährungsmedizin und Diätetik. München: Urban & Fischer.
- Schek, A. (2013). Ernährungslehre kompakt. Sulzbach im Taunus: UMSCHAU ZEITSCHRIFTENVERLAG:
- Silbernagl, S. & Despopoulos, A. (2012). Taschenatlas Physiologie. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.