


**Vitamine D Test**  
TESTRESULTAAT

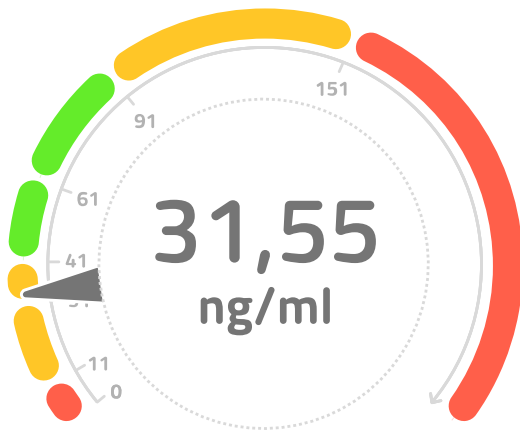
# Testresultaat Vitamine D

 **Naam**  
Jan Modaal

 **Monster-nummer**  
ABC123

 **Verslag datum**  
11-11-2019








 **Gewicht**  
85,0 kg



## Uw testresultaat

U zit in het goede interval!

Stel continue toevoer veilig >>

-  <11ng/ml Kritiek laag niveau vitamine D
-  Lange termijn vitamine D tekort
-  31-40ng/ml Voldoende vitamine D productie
-  41-60ng/ml Goede/preventieve vitamine D productie
-  61-90ng/ml Zeer goede vitamine D productie
-  91-150ng/ml Overmatige vitamine D productie
-  >150ng/ml Mogelijke vitamine D vergiftiging

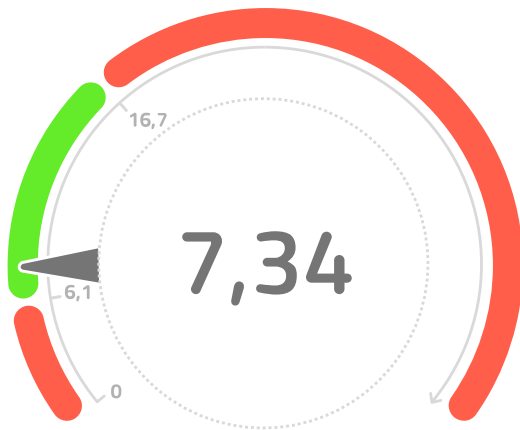
## Uw individueel testverslag

### Analyse

We hebben in uw bloedmonster een niveau **van 31,55 ng/ml** vitamine D (25-OH-D3) gemeten. "ng/ml" staat voor nanogram per milliliter. Soms ziet u vitamine D concentratie weergegeven in Microgram per liter or nMol/l dan kunt het als volgt omrekenen : 1 ng/ml = 1 Microgram per literl = 2,5 nMol/l.

Volgens deze tabel, die is gebaseerd op de meningen in de orthomoleculaire gezondheidszorg, geeft deze waarde aan dat bij uw huidige vitamine D productie er op de langere termijn een vitamine D tekort zal ontstaan. U zou moeten proberen om een niveau van 60 ng/ml te bereiken voor een voldoende hoog vitamine D niveau. \* let op: deze referentiewaarden gelden alleen voor volwassenen.

\*Please note: The stated reference values are valid for adults only. The cerascreen® test cannot and is not intended to replace medical consultation or advice. The document was created automatically and is valid without a signature.



## Uw vitamine D stofwisseling

Uw verhouding tussen 25(OH)D3 en 24,25(OH)2D3 is: **7,34**

● <6,1 Snelle vitamine D stofwisseling

● 6,1-16,7 Gebalanceerde vitamine D stofwisseling

● >16,7 Langzame vitamine D stofwisseling

### Analyse

De verhouding tussen 25(OH)D3 en 24,25(OH)2D3 geeft informatie over de stofwisseling van vitamine D in het lichaam. 24,25(OH)2D3 is een product van de afbraak van 25(OH)D3 door een lichaamseigen eiwit. De verhouding dient als indicator voor de afbraak-stofwisseling van vitamine D. Als het verhoudingsgetal kleiner is dan 6,1 dan wordt actief vitamine D snel afgebroken. Ligt het verhoudingsgetal tussen 6,1 en 16,7 dan is er sprake van een gebalanceerde afbraak. Waarden die groter zijn dan 16,7 zijn een indicatie dat de afbraak van vitamine D vertraagd verloopt. In zeldzame gevallen zorgt een verandering van het vitamine D afbrekend eiwit voor een extreem groot verhoudingsgetal (groter dan 80). Onderzoek geeft aan dat de verhouding tussen 25(OH)D3 en 24,25(OH)2D3 kan laten zien of vitamine D uit voedingssupplementen langzamer of sneller wordt afgebroken in het lichaam.

### Het optimaliseren van uw vitamine D niveau

Gebaseerd op uw huidige vitamine D niveau van 31,55 ng/ml, dient u het niveau te verhogen met 28,45 ng/ml om op het preventieniveau van 60 ng/ml te komen. De extra inname is afhankelijk van het lichaamsgewicht. Met uw huidig gewicht van 85,0 kg dient u 345.464 IU (=international units) in te nemen bovenop de onderhoudsdosis van 2000 IU om dit niveau te bereiken. Houdt u daarbij een van de volgende richtlijnen aan [1]:

#### 1st tip

In aanvulling op de onderhoudsdosis van 2000 IU dient u elke dag 7000 IU extra in te nemen, gedurende 69 dagen. Een product in de vorm van druppels is het meest eenvoudig in het gebruik. Elke druppel bevat 1000 IU.

## 2nd tip

Het innemen van tabletten met een hogere dosis. Hiervoor dient u een recept van de huisarts te hebben. Bijvoorbeeld tabletten van 20.000 IU, één tablet per dag gedurende 17 dagen. In de zomer kan vitamine D ook worden aangemaakt door lang, met het hele lichaam te zonnebaden, zonder zonnebrandcreme. Let er hierbij op dat iedereen, door zijn of haar huidtype, anders reageert op zonlicht. Het is altijd aan te raden om te testen op het vitamine D niveau en het te optimaliseren. Binnenkorte tijd zult u de voordelen daarvan merken.



## Let op bij het kiezen van een bron van vitamine D

Vitamine D bronnen verschillen fors in de hoeveelheid vitamine die werkelijk door het lichaam opgenomen wordt. Daarom gaat het bij het optimaliseren van het vitamine D niveau niet alleen om de hoeveelheid ingenomen vitamine D, maar ook om de chemische vorm. De vitamine D dient in een actieve vorm in het supplement aanwezig te zijn, zodat het sneller en beter kan worden opgenomen door het lichaam. De actieve vorm van vitamine D3 is cholecalciferol. Alleen stoffen die de opname van vitamine D in het lichaam opnemen dienen aanwezig te zijn in het dieetsupplement. Voor vet-oplosbare vitamines, waarvan vitamine D er één is (naast A, E en K), helpt de toevoeging van vet aan het supplement, meestal in de vorm van een olie.

## Vergelijking van vitamine D preparaten

Elk van de onderstaande preparaten bevat hetzelfde actieve ingrediënt vitamine D3 (cholecalciferol) en is door onze voedingsdeskundigen getest. De opname van vitamine D en het effect ervan zijn erg goed door de toevoeging van oliën en/of de hoge dosering.

## ahead daily sunshine Vitamin D3 druppels 1000 I.E. - 50 ml

- + De Zonnevitamine (Vitamine D3)
- + Ca. 1750 druppels per flesje
- + vegetarisch en 100% natuurlijke inhoudsstoffen
- + Neutraal van smaak
- + Optimale biobeschikbaarheid

[Naar product →](#)



[KLIK HIER om alle vitamine D3 supplementen te zien!](#)

## Een goed vitamine D niveau is belangrijk voor:



### Versterking van het immuunsysteem:

Vitamine D bevordert het aanmaken van antilichamen.



### Het zenuwstelsel:

Een tekort aan vitamine D kan invloed hebben op het ontstaan van ziekten als Alzheimer, Parkinson, MS, depressie, schizofrenie of autisme.



### Hartspierfunctie:

Het risico op een hartaanval of hartstilstand is drie maal groter bij een vitamine D niveau lager dan 15 ng/ml in vergelijking met het risico bij een niveau boven 30 ng/ml.

## Veelgestelde vragen

Is het innemen van extra vitamine K zinvol? \_\_\_\_\_ ^

Onderzoek naar de extra inname van vitamine K heeft nog niet tot een eenduidige conclusie geleid. Als u vitamine K wilt innemen naast vitamine D, kies dan een lage dosering. Let erop dat het innemen van vitamine K kan leiden tot ongewenste verdikking van het bloed. Slikt u bloedverdunders, neem dan geen vitamine K in. Vitamine K is een natuurlijk bestanddeel van veel voedingsmiddelen.

## Wanneer moet ik vitamine D innemen? \_\_\_\_\_ ^

Uit medisch oogpunt is het innemen van extra vitamine D aanbevolen zodra het vitamine D niveau onder 20 ng/ml valt. Enkele lichaamsfuncties komen in al het gedrang bij een niveau van minder dan 31 ng/ml. Een normaal niveau ligt tussen 40 en 90 ng/ml. Het in stand houden van een het bestaande vitamine D niveau vereist 2000 IU per dag.

## Heb ik een verhoogd risico om een tekort te krijgen? \_\_\_\_\_ ^

Omdat vitamine D in voedsel maar in heel kleine hoeveelheden aanwezig is, moet het door het lichaam zelf worden aangemaakt, met behulp van zonlicht op de huid. De hoeveelheid die wordt aangemaakt hangt onder andere af van de aanwezigheid van huidpigmenten, uw leeftijd, de kracht van de UV straling en het wel of niet gebruiken van zonnebrandcreme.

## Wat is de rol van vitamine D in het lichaam? \_\_\_\_\_ ^

Een goed vitamine D niveau is belangrijk voor: - Versterking van het immuunsysteem: Vitamine D bevordert het aanmaken van antilichamen. - Het zenuwstelsel: een tekort aan vitamine D kan invloed hebben op het ontstaan van ziekten als Alzheimer, Parkinson, MS, depressie, schizofrenie of autisme. - Hartspierfunctie: Het risico op een hartaanval of hartstilstand is drie maal groter bij een vitamine D niveau lager dan 15 ng/ml in vergelijking met het risico bij een niveau boven 30 ng/ml. - Spierkracht: Een tekort aan vitamine D leidt tot verlies van veerkracht, snelheid en kracht.

## Hoe beïnvloedt vitamine D mijn gezondheid? \_\_\_\_\_ ^

Voor diverse lichaamsfuncties is vitamine D belangrijk. Het is namelijk geen vitamine maar een hormoon, wat de veelheid aan controlerende functies verklaart. Vitamine D heeft, onder andere, invloed op: spieren, botstructuur, zenuwstelsel, immuunsysteem, haren, huid, hartfunctie, hersenmetabolisme en de kwaliteit van de nachtrust.

## Hoe wordt vitamine D aangemaakt? \_\_\_\_\_ ^

Vitamine D wordt in het lichaam aangemaakt in de huid, door de inwerking van direct zonlicht (UV-B straling), met behulp van cholesterol. De "opslag" vorm van vitamine D (25-OH-D) wordt dan opgeslagen in spieren en vetweefsel. Omdat slechts enkele voedingsmiddelen vitamine D bevatten kunnen we maar 10 tot 20% van de dagelijks benodigde hoeveelheid uit ons voedsel halen.

## Hoe kan ik genoeg vitamine D opnemen? \_\_\_\_\_ ^

Naast de vitamine D dat u uit zonlicht aanmaakt kunt u aanvullende vitamine D supplementen innemen. Dat is zeker aan te raden als de UV straling zwak is, zoals in de winter. Maar ook als u altijd zonnecreme gebruikt of veel tijd binnenshuis doorbrengt is het aan te raden extra vitamine D in te nemen.

Welke voedingsmiddelen bevatten vitamine D? \_\_\_\_\_ ^

Vitamine D3, dat door het lichaam beter wordt opgenomen dan vitamine D2, is alleen aanwezig in dierlijke producten, met name in vis, melk en eieren

Wat zijn de symptomen van een vitamine D tekort? \_\_\_\_\_ ^

De symptomen van een tekort zijn vaak laat zichtbaar, en moeilijk in verband te brengen met een vitamine D tekort. Onder andere vermoeidheid, hoofdpijn en zwakke spieren zijn tekenen van een tekort.