



AcneTest

Testresultaten

XXXXXXXXXX

XXXX-XX-XX

19 maart 2026

Vitamine B6 bloedonderzoek

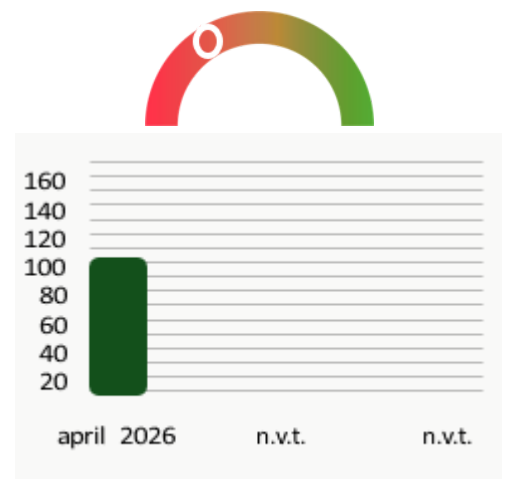
Vitamine B6 (pyridoxine) speelt een belangrijke rol in de stofwisseling, vooral bij de verwerking van eiwitten en de opbouw en afbraak van aminozuren, de bouwstenen van onze cellen. Daarnaast ondersteunt B6 de aanmaak van bloedcellen, het functioneren van het zenuwstelsel en het immuunsysteem. Hoewel tekorten in Nederland weinig voorkomen, kan een langdurig tekort leiden tot bijvoorbeeld bloedarmoede of een verminderde weerstand.

Bij acne is B6 relevant omdat het betrokken is bij de regulatie van hormonen en ontstekingsprocessen, beide factoren die een directe invloed kunnen hebben op het ontstaan en verloop van acne. Let wel op: te hoge B6-niveaus, meestal door het gebruik van supplementen, kunnen juist gezondheidsproblemen geven.

Je resultaat

Het resultaat van je onderzoek is 112.9 nmol/l.

Een vitamine B6-waarde tussen 110 en 170 nmol/L wordt gezien als een versterkt of therapeutisch niveau. Dit is boven optimaal en kan helpen bij het ondersteunen van klachten zoals hormonale schommelingen, huidproblemen zoals acne, of bepaalde zenuwklachten. Zo'n hogere waarde wordt meestal tijdelijk nagestreefd, vaak onder begeleiding van een therapeut en met behulp van suppletie, om het lichaam extra te ondersteunen bij herstel.

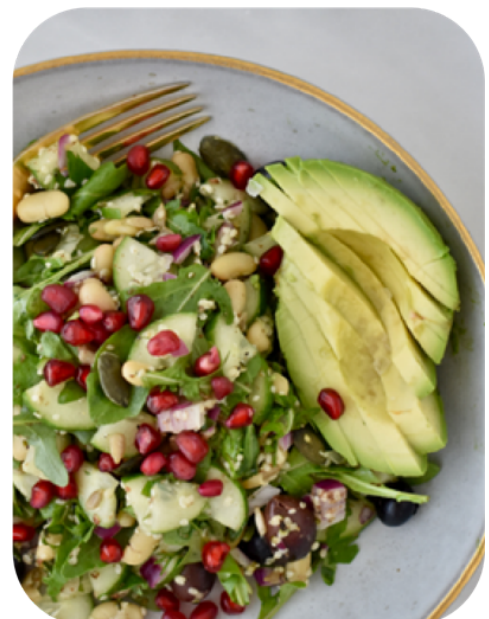


Aanbevelingen

Om je vitamine B6-waarde te behouden of te optimaliseren, helpen deze adviezen:

Voeding: een gevarieerd voedingspatroon is belangrijk. Zorg dat je regelmatig producten eet die rijk zijn aan B6, zoals noten, zaden, vette vis, maïs en avocado. Daarnaast speelt magnesium een rol bij de opname van B6, dus het is goed om ook magnesiumrijke voedingsmiddelen toe te voegen, zoals gedroogde vijgen, bananen en peulvruchten.

Leefstijl: beperk alcohol en werk actief aan stressreductie, bijvoorbeeld door ontspanning, beweging of voldoende slaap. Zo ondersteun je je vitamine B6-niveau en algehele gezondheid.



Vitamine B12 (Holo-TC) bloedonderzoek

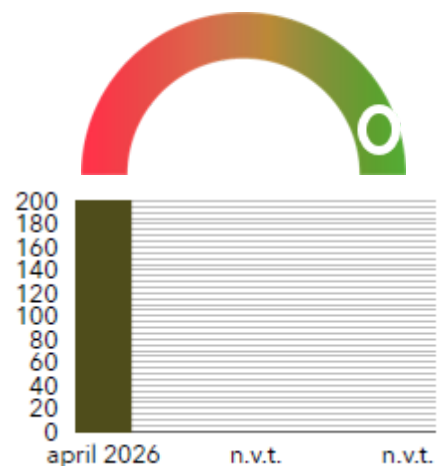
Vitamine B12 (cobalamine) speelt een belangrijke rol bij de aanmaak van DNA en rode bloedcellen en is essentieel voor een goed werkend zenuwstelsel. Actief B12 (holo-transcobalamine of holo-TC) is de vorm die daadwerkelijk door de cellen kan worden opgenomen en gebruikt. Bij een tekort kunnen klachten ontstaan zoals vermoeidheid, concentratieproblemen en tintelingen.

Voor acne is B12 vooral interessant omdat het een rol speelt in de huidcelvernieuwing en de afweer. Zowel te lage als te hoge B12-waarden kunnen invloed hebben op de huid. Bij lage waarden kan de huid slechter herstellen, terwijl zeer hoge waarden (bijvoorbeeld door supplementen of injecties) bij sommige mensen juist acne-achtige klachten kunnen uitlokken. Daarom is het meten van actief B12 belangrijk om inzicht te krijgen in een mogelijke bijdrage aan huidproblemen zoals acne.

Je resultaat

Het resultaat van je onderzoek is 247 pmol/l.

Je vitamine B12 (actief, holo-TC) waarde ligt boven de 200 pmol/L. Dit betekent dat er ruim voldoende actieve B12 beschikbaar is voor je lichaam. Actieve B12 is de vorm die je cellen direct kunnen gebruiken, en een waarde boven 200 pmol/L wordt gezien als optimaal.



Aanbevelingen

Om je vitamine B12-waarde te behouden of te optimaliseren, helpen deze adviezen:

Voeding: eet regelmatig B12-rijke producten, zoals vlees, vis, eieren en zuivel. Als je weinig of geen dierlijke producten gebruikt (bijvoorbeeld bij een vegetarisch of veganistisch dieet), kan een B12-supplement nodig zijn om tekorten te voorkomen.

Leefstijl: ondersteun je B12-opname door een gezonde maag- en darmfunctie, bijvoorbeeld door stress te verminderen en zorgvuldig om te gaan met maagzuurremmers, die de opname van B12 kunnen verstoren.



Vitamine D3 bloedonderzoek

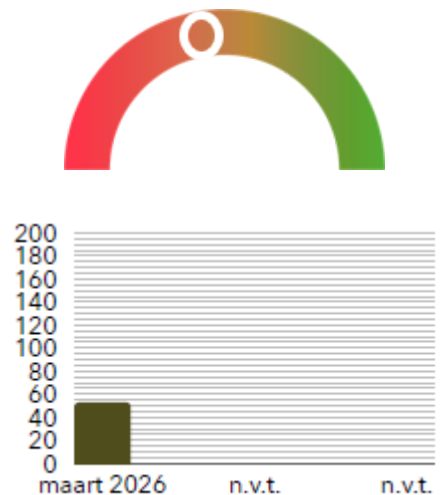
Vitamine D3 speelt een belangrijke rol bij de opname van calcium en fosfor, wat essentieel is voor sterke botten en tanden. Daarnaast is het betrokken bij het immuunsysteem, de energiestofwisseling en de werking van spieren. We krijgen vitamine D deels via voeding binnen, maar het grootste deel wordt onder invloed van zonlicht in de huid aangemaakt. Vooral in de winter of bij weinig zonblootstelling kan er makkelijk een tekort ontstaan.

Bij acne is vitamine D3 relevant omdat het helpt ontstekingsreacties in het lichaam te reguleren en het immuunsysteem te ondersteunen, waardoor het kan bijdragen aan een rustigere huid en een betere barrièrefunctie.

Je resultaat

Het resultaat van je onderzoek is 52.8 nmol/l.

Je vitamine D3-waarde valt in de range van 50–75 nmol/L, wat als suboptimaal wordt beschouwd. Dit betekent dat je net genoeg vitamine D hebt om botten en spieren te ondersteunen en ernstige tekorten te voorkomen, maar het is onvoldoende om je immuunsysteem, energie en stemming optimaal te ondersteunen. Voor de huid kan dit minder gunstig zijn, omdat een lagere vitamine D-status kan bijdragen aan ontstekingen en zo acneklachten in stand kan houden. Het is daarom belangrijk om deze waarde te verhogen, bijvoorbeeld met meer zonlicht, vitamine D-rijke voeding en eventueel suppletie.

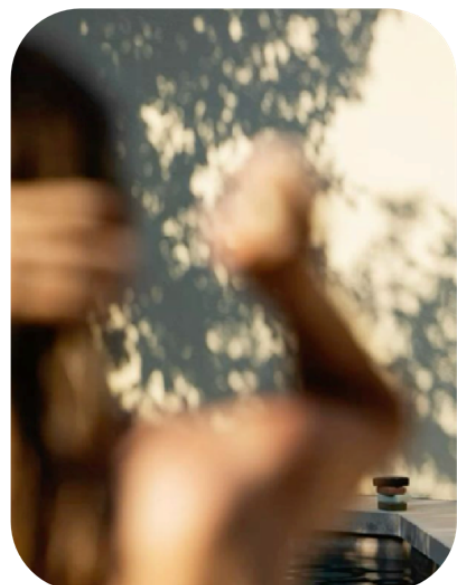


Aanbevelingen

Om je vitamine D-waarde te behouden of te optimaliseren, helpen deze adviezen:

Voeding: eet wekelijks minstens 2 keer vette vis zoals zalm, makreel of haring. Daarnaast leveren ook eieren, zuivel zoals mozzarella en emmentaler, en kastanjechampignons een bijdrage aan je vitamine D-inname.

Leefstijl: probeer dagelijks 15 minuten buiten te zijn tussen 11:00 en 15:00 uur met minimaal handen en gezicht onbedekt om voldoende zonlicht op te nemen. Dit helpt je lichaam om zelf vitamine D aan te maken en draagt bij aan het behoud van een goed niveau.



Ferritine bloedonderzoek

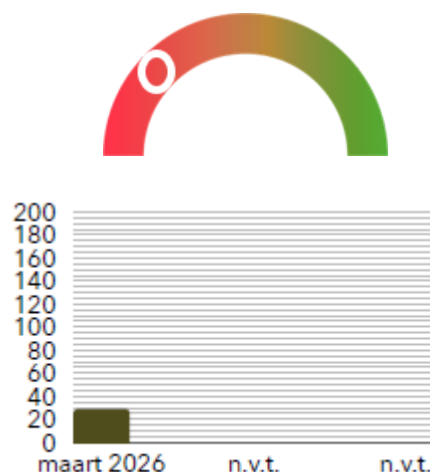
Ferritine is een eiwit dat dient als opslagvorm van ijzer in het lichaam. Het geeft een goed beeld van de ijzervoorraden en speelt een belangrijke rol bij de aanmaak van rode bloedcellen, zuurstoftransport en een goed werkend immuunsysteem. Bij een tekort aan ferritine kun je last krijgen van vermoeidheid, haaruitval, een bleke huid en een verminderde weerstand.

Bij acne is ferritine relevant omdat een te laag ijzerniveau het herstellervermogen van de huid kan vertragen en de afweer kan verzwakken, waardoor ontstekingen langer aanhouden. Aan de andere kant kan een te hoog ferritinegehalte wijzen op chronische laaggradige ontstekingen in het lichaam, wat ook een rol kan spelen bij het verergeren van acne. Daarom is het waardevol om ferritine mee te nemen in het onderzoek naar de mogelijke oorzaken van huidklachten.

Je resultaat

Het resultaat van je onderzoek is 28.8 µg/l.

Je ferritinewaarde ligt onder de 50 µg/L, wat wijst op een licht tekort. Dit kan leiden tot klachten zoals vermoeidheid, haaruitval en een verminderde weerstand. Bij acne kan een lage ferritinewaarde het huidherstel vertragen en ontstekingen langer laten aanhouden. Het is belangrijk om dit aan te vullen met voeding rijk aan ijzer of in overleg met je behandelaar eventueel via suppletie.



Aanbevelingen

Om je ferritinewaarde te behouden of te optimaliseren, helpen deze adviezen:

Voeding: eet ijzerrijke producten zoals rood vlees, gevogelte, vis, eieren, peulvruchten en volkorenproducten. Combineer plantaardig ijzer altijd met vitamine C (bijv. paprika of citrus) en beperk koffie, thee en zuivel rond de maaltijd.

Leefstijl: voorkom overmatig bloedverlies (bijv. zware menstruaties) en ondersteun je darmgezondheid, omdat die de ijzeropname beïnvloedt. Bij afwijkende waarden is verder onderzoek nodig naar oorzaken zoals ontstekingen of opnameproblemen.



CRP bloedonderzoek

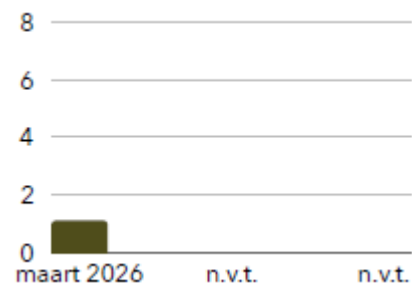
CRP (C-reactive protein) is een eiwit dat door de lever wordt aangemaakt als reactie op ontstekingen in het lichaam. Bij een infectie of beschadiging van weefsels stijgt de CRP-waarde in het bloed snel, waardoor het een belangrijke marker is om actieve ontstekingen op te sporen.

Bij acne speelt dit een rol omdat acne niet alleen een huidprobleem is, maar ook gepaard kan gaan met ontstekingsprocessen in het lichaam. Een verhoogde CRP-waarde kan erop wijzen dat er sprake is van een bredere, systemische ontstekingsbelasting, die de huid kan aanwakkeren en het herstel kan belemmeren. Daarom is het meten van CRP bij acne relevant om te kijken of er onderliggende ontstekingsfactoren meespelen.

Je resultaat

Het resultaat van je onderzoek is 1.1 mg/l.

Je CRP-waarde tussen de 1mg en 3mg/L valt in de categorie 'licht verhoogd'. Dit kan te maken hebben met factoren zoals stress, overbelasting, insulineresistentie, overgewicht of een laaggradige (chronische) ontsteking in het lichaam. Bij acne is dat relevant, omdat een verhoogde ontstekingsactiviteit in het lichaam de huid vatbaarder kan maken voor ontstekingen en zo bijdraagt aan het ontstaan of verergeren van puistjes. Het is daarom belangrijk om te kijken naar leefstijl, voeding en stressmanagement om deze lichte ontstekingsreactie te verminderen en zo ook je huidgezondheid te ondersteunen.



Aanbevelingen

Om je CRP-waarde te behouden of te optimaliseren, helpen deze adviezen:

Voeg antioxidantrijke groenten en bessen toe en gebruik ontstekingsremmende kruiden zoals kurkuma en gember.

Leefstijl: beweeg dagelijks, zorg voor voldoende slaap en bouw regelmatig ontspanning in om stress te verminderen.

Voeding: eet minimaal 3x per week vette vis zoals zalm. Je kunt ook overwegen om een hoogwaardig omega-3supplement te gaan slikken.



HbA1c bloedonderzoek

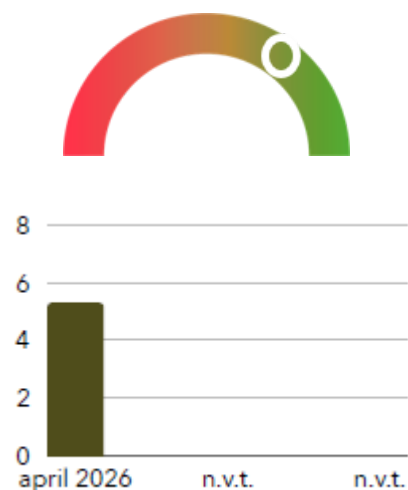
De HbA1c-waarde geeft inzicht in hoe je lichaam de afgelopen 2-3 maanden is omgegaan met glucose, oftewel bloedsuiker. Glucose hecht zich aan hemoglobine in rode bloedcellen, waardoor we via deze meting het gemiddelde bloedsuikerniveau over een langere periode kunnen inschatten.

Dit is belangrijk bij acne, omdat een verstoorde bloedsuikerbalans niet alleen ontstekingen in het lichaam kan versterken, maar ook invloed heeft op hormonen zoals insuline en IGF-1. Deze hormonen stimuleren de talgproductie en celvernieuwing in de huid, wat de kans op verstoppingen en ontstekingen vergroot. Door HbA1c mee te nemen in de acnetest, kijken we dus verder dan alleen de huid en onderzoeken we een mogelijke interne oorzaak die vaak over het hoofd wordt gezien.

Je resultaat

Het resultaat van je onderzoek is 5.3%.

Je HbA1c-waarde tussen de 5,0% en 5,3% is goed en geeft aan dat je op dit moment geen verhoogd risico hebt op insulineresistentie. Toch is er nog ruimte voor verbetering, want een waarde onder de 5,0% wordt als optimaal beschouwd. Onderaan dit rapport vind je gerichte adviezen om je bloedsuiker nog wat stabielier te krijgen en zo ook je huidgezondheid verder te ondersteunen.



Aanbevelingen

Om je HbA1c-waarde te behouden of te optimaliseren, helpen deze adviezen:

Voeding: kies voor volkorenproducten zoals volkorenbrood, -pasta en zilvervliesrijst in plaats van witte varianten. Zorg dat je maaltijden rijk zijn aan groenten en beperk suikerhoudende dranken zoals frisdrank en vruchtensap om snelle bloedsuikerpieken te voorkomen.

Leefstijl: beweeg dagelijks minstens 30 minuten, bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen of een korte training. Dit helpt je lichaam om glucose beter te verwerken en draagt bij aan een stabiele bloedsuiker.



Omega-3 index bloedonderzoek

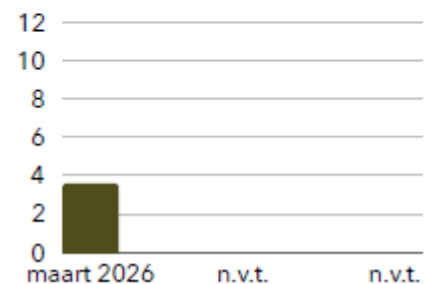
De omega-3-index geeft het percentage van de vetzuren EPA en DHA (de belangrijkste omega-3-vetzuren) in de celmembranen van rode bloedcellen weer. Dit percentage is een belangrijke indicator voor hart- en vaatgezondheid, omdat een hogere omega-3-index geassocieerd is met een lager risico op hart- en vaatziekten.

Bij acne is de omega-3-index ook interessant, omdat omega-3-vetzuren ontstekingsremmend werken. Ze helpen ontstekingsprocessen in de huid te kalmeren, kunnen de talgproductie gunstig beïnvloeden en dragen zo bij aan een rustigere, minder ontstekingsgevoelige huid. Daarom wordt bij een matige of lage omega-3-index vaak aangeraden om de inname van omega-3-vetzuren, via voeding of suppletie, te verhogen.

Je resultaat

Het resultaat van je onderzoek is 3.6%.

Je omega-3-index ligt onder de 4%, wat wijst op een ernstig tekort. Dit brengt een verhoogd risico met zich mee op harten vaatziekten, ontstekingsaandoeningen en hormonale disbalans. Voor acne kan dit betekenen dat je huid extra gevoelig is voor ontstekingen en dat hormonale schommelingen sterker kunnen doorwerken. Het is belangrijk om zo snel mogelijk je omega-3-inname te verhogen via voeding en suppletie, idealiter in overleg met je behandelaar.



Aanbevelingen

Om je omega-3-index te behouden of te optimaliseren, helpen deze adviezen:

Voeding: eet wekelijks minstens 2 keer vette vis zoals zalm, makreel, haring of sardientjes. Eventueel kun je dit aanvullen met plantaardige bronnen zoals walnoten en lijnzaad, al leveren die minder EPA en DHA.

Leefstijl: zorg voor een evenwichtige leefstijl met aandacht voor stressreductie en voldoende slaap, omdat chronische stress ontstekingsgevoeligheid kan verhogen. Bij een lage omega-3-index kan suppletie in overleg met je behandelaar nodig zijn.



EPA (Eicosapentaeenzuur)

bloedonderzoek

EPA (eicosapentaeenzuur) is een belangrijke omega-3-vetzuur dat een rol speelt als biomarker voor een gebalanceerde vetzuuriname. Hoewel ons lichaam in beperkte mate EPA kan aanmaken uit alfa-linoleenzuur (ALA), is deze omzetting vaak niet voldoende om optimaal voorzien te zijn, zeker bij mannen of bij een voeding rijk aan verzadigde vetten en omega-6-vetzuren. Daarom is het belangrijk om EPA via de voeding binnen te krijgen, vooral uit bronnen zoals vette vis of algen.

Voor acne is EPA relevant omdat het betrokken is bij de aanmaak van ontstekingsremmende stoffen in het lichaam. Een goed EPA-niveau helpt ontstekingsprocessen te dempen, kan de huid kalmeren en de talgproductie gunstig beïnvloeden, waardoor de kans op ontstekingsgerichte acne vermindert.

Je resultaat

Het resultaat van je onderzoek is 1.1%.

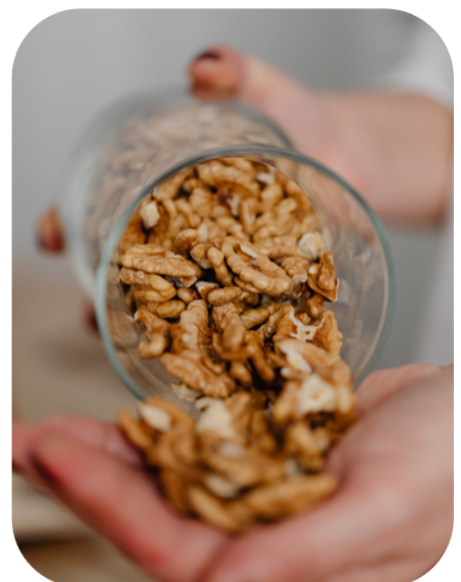
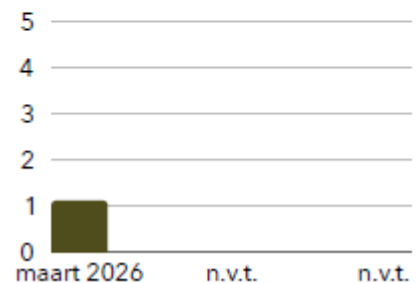
Je EPA-waarde ligt in het bereik van 1–2%, wat als laag wordt beschouwd. Dit betekent dat je lichaam waarschijnlijk niet optimaal beschermd is tegen ontstekingen, hart- en vaatrisico's en hormonale schommelingen. Voor acne kan een te lage EPA-waarde bijdragen aan hardnekkige ontstekingen en een onrustige huid. Het is aan te raden om je inname van omega-3 vetzuren te verhogen, bijvoorbeeld door vaker vette vis te eten of met een supplement, om zo zowel je algehele gezondheid als je huid te ondersteunen.

Aanbevelingen

Om je EPA-waarde te behouden of te optimaliseren, helpen deze adviezen:

Voeding: eet wekelijks minstens 2 keer vette vis zoals zalm, makreel, haring of sardientjes, omdat deze direct EPA leveren. Plantaardige bronnen zoals walnoten en lijnzaad bevatten ALA, maar dit wordt slechts beperkt omgezet in EPA.

Leefstijl: let op een gebalanceerde vetinname door verzadigde vetten en omega-6-vetzuren (bijvoorbeeld uit zonnebloemolie of fastfood) te beperken, omdat deze de omzetting naar EPA kunnen remmen. Bij lage EPA-waarden kan suppletie met visolie of algenolie in overleg met je behandelaar zinvol zijn.



DHA (Docosahexaeenzuur) bloedonderzoek

Docosahexaeenzuur (DHA) is een belangrijk omega-3-vetzuur dat een essentiële rol speelt in de hersenen, het zenuwstelsel en het netvlies. DHA wordt maar in zeer beperkte mate in het lichaam aangemaakt uit alfa-linoleenzuur (ALA), waardoor we grotendeels afhankelijk zijn van voeding zoals vette vis of suppletie om voldoende binnen te krijgen.

Bij acne is DHA interessant omdat het, net als EPA, een ontstekingsremmende werking heeft en bijdraagt aan het reguleren van immuunprocessen. Daarnaast ondersteunt DHA de celmembranen van de huid, waardoor de huidbarrière sterker wordt en minder gevoelig is voor ontstekingen.

Je resultaat

Het resultaat van je onderzoek is 1.3%.

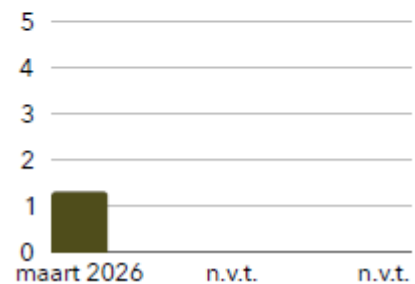
Je DHA-waarde ligt onder de 2%, wat als laag wordt beschouwd. Dit betekent dat je onvoldoende DHA in je lichaam hebt, wat kan leiden tot een verhoogde ontstekingsgevoeligheid en een verminderde ondersteuning van hersen- en oogfunctie. Voor acne is dit belangrijk, omdat een laag DHA-niveau kan bijdragen aan aanhoudende ontstekingen in de huid. Het is aan te raden om je DHA-inname te verhogen via vette vis of een omega-3-supplement om zowel je algemene gezondheid als je huid te ondersteunen.

Aanbevelingen

Om je DHA-waarde te behouden of te optimaliseren, helpen deze adviezen:

Voeding: eet wekelijks minstens 2 keer vette vis zoals zalm, makreel, haring of sardientjes, omdat deze direct DHA leveren. Plantaardige bronnen zoals algenolie zijn een goed alternatief voor vegetariërs en veganisten, omdat de omzetting van ALA uit bijvoorbeeld lijnzaad of walnoten naar DHA zeer beperkt is.

Leefstijl: zorg voor een gebalanceerde vetinname en beperk verzadigde vetten en overmaat aan omega-6vetzuren. Bij lage DHA-waarden kan suppletie, bijvoorbeeld met visolie of algenolie, in overleg met je behandelaar helpen om het niveau op peil te brengen.



Testosteron speekselonderzoek

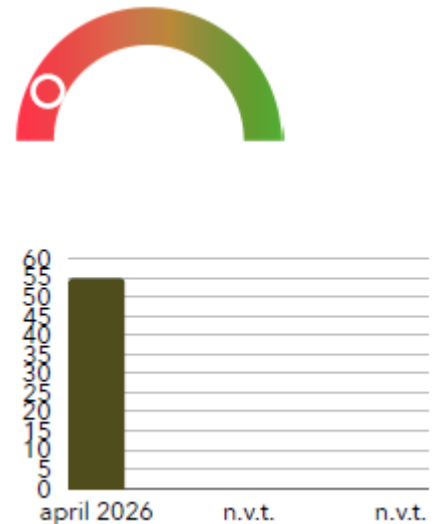
Testosteron is een belangrijk geslachtshormoon dat zowel bij mannen als vrouwen een rol speelt. Bij mannen wordt het voornamelijk in de testes geproduceerd en is het cruciaal voor spieropbouw, botsterkte, libido en vruchtbaarheid. Bij vrouwen wordt testosteron in kleinere hoeveelheden aangemaakt door de bijnieren en eierstokken en speelt het een rol bij de regulatie van vetverdeling, botgezondheid, spierbehoud, energie en seksueel functioneren.

In relatie tot acne is testosteron vooral van belang omdat het invloed heeft op de talgproductie in de huid. Verhoogde testosteronspiegels stimuleren de talgklieren, waardoor er meer talg wordt aangemaakt. Dit vergroot de kans op verstopte poriën en kan ontstekingen aanwakkeren, wat acne kan verergeren. Dit geldt zowel voor mannen als vrouwen, al zijn vrouwen vaak gevoeliger voor hormonale schommelingen, bijvoorbeeld rond de cyclus of tijdens de overgang.

Je resultaat

Het resultaat van je onderzoek is 51 pg/ml.

Je testosteronwaarde ligt boven de 40 pg/mL, wat als verhoogd wordt beschouwd. Dit kan leiden tot klachten zoals acne en overbeharing (hirsutisme), omdat een teveel aan testosteron de talgklieren stimuleert en zo de talgproductie verhoogt. Dit vergroot de kans op verstopte poriën en ontstekingen in de huid. Bij vrouwen kan een verhoogde waarde ook wijzen op een hormonale disbalans, bijvoorbeeld door PCOS (polycysteus-ovariumsyndroom). Het is belangrijk om dit verder te bespreken met je behandelaar om de oorzaak te achterhalen en zo nodig gericht aan te pakken.



Aanbevelingen

Om je testosteronwaarde te optimaliseren of in balans te brengen, helpen deze adviezen:

Voeding: eet een eiwit- en vezelrijk dieet met voldoende groenten, noten, eieren, peulvruchten en gezonde vetten. Beperk sterk bewerkte koolhydraten en suikers en zorg dat je voldoende zink binnenkrijgt (bijvoorbeeld uit pompoenpitten) wat belangrijk is voor de testosteronproductie.

Leefstijl: beweeg regelmatig, bijvoorbeeld met krachttraining of intervaltraining, maar bouw dit geleidelijk op. Zorg voor voldoende slaap en stressreductie, omdat zowel slaapttekort als chronische stress testosteron kunnen verlagen of juist ontregelen.



Oestrogeen speekselonderzoek

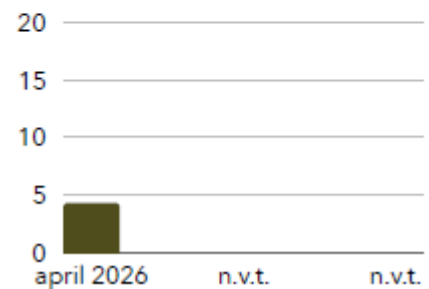
Oestrogeen is een belangrijk vrouwelijk geslachtshormoon dat vooral wordt geproduceerd in de eierstokken, maar ook in kleinere hoeveelheden in de bijnieren, het vetweefsel en tijdens de zwangerschap in de baarmoeder. Oestrogeen speelt een cruciale rol bij de ontwikkeling van vrouwelijke geslachtskenmerken, de menstruatiecyclus en de vruchtbaarheid. Daarnaast ondersteunt het de opbouw en het herstel van huidcellen en slijmvliezen, helpt het stevige botten behouden, bevordert het een gezond libido en draagt het bij aan een betere stressbestendigheid.

In relatie tot acne heeft oestrogeen een beschermend effect, omdat het de talgproductie remt en ontstekingsreacties in de huid helpt verminderen. Bij vrouwen kan een disbalans tussen oestrogeen en testosteron — bijvoorbeeld tijdens de cyclus, de overgang of bij hormonale schommelingen — bijdragen aan het ontstaan of verergeren van acne.

Je resultaat

Het resultaat van je onderzoek is 4,3 pg/ml.

Je oestradiolwaarde ligt onder de 5 pg/mL, wat als verlaagd wordt beschouwd. Dit kan wijzen op een verminderde eierstokfunctie en kan gepaard gaan met klachten zoals vermoeidheid, droge huid, stemmingswisselingen, minder libido en soms ook een onregelmatige cyclus. Voor acne kan dit betekenen dat de beschermende werking van oestrogeen op de talgproductie en huidbarrière ontbreekt, waardoor de huid gevoeliger wordt voor ontstekingen en onrust. Het is belangrijk om dit met je behandelaar te bespreken als er ook klachten aanwezig zijn.



Aanbevelingen

Om je oestrogeengehalte te optimaliseren of in balans te brengen, helpen deze adviezen:

Voeding: eet een gevarieerd dieet met veel groenten (vooral kruisbloemige zoals broccoli en bloemkool), volkorenproducten, lijnzaad en peulvruchten. Deze helpen de afbraak en balans van oestrogeen in het lichaam. Beperk alcohol en sterk bewerkte voeding, omdat die de oestrogeenstofwisseling kunnen verstoren.

Leefstijl: zorg voor regelmatige beweging, zoals wandelen, fietsen of krachttraining, en vermijd langdurige stress, omdat chronische stress de hormoonbalans kan verstoren. Voldoende slaap en ontspanning ondersteunen een gezonde oestrogeenproductie en -afbraak.

Heb je de test in een andere fase afgenomen?

Lees dan hier de referentiewaarden:

- Menstruatiefase (dag 1-5): 1 - 5 pg/mL
- Folliculaire fase (dag 6-14): 5 - 25 pg/mL
- Ovulatiefase (dag 15 - 16): 15 - 30 pg/mL

Progesteron speekselonderzoek

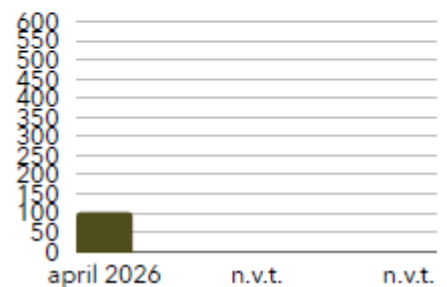
Progesteron is een belangrijk vrouwelijk geslachtshormoon dat vooral wordt geproduceerd in de eierstokken, met name na de eisprong in de tweede helft van de cyclus (de luteale fase), en in kleinere hoeveelheden in de bijnieren. Tijdens de zwangerschap wordt het ook in de placenta aangemaakt. Progesteron speelt een centrale rol bij het voorbereiden van het baarmoederslijmvlies op een mogelijke innesteling, ondersteunt een regelmatige menstruatiecyclus en draagt bij aan een gezonde zwangerschap. Daarnaast heeft het invloed op stemming, slaap en het zenuwstelsel.

In relatie tot acne is progesteron belangrijk omdat het een kalmerend effect kan hebben op ontstekingsprocessen in de huid. Bij een tekort of een disbalans met oestrogeen kan dit echter leiden tot hormonale schommelingen die acne verergeren, vooral in de dagen voor de menstruatie. Ook kan een overschot aan progesteron soms leiden tot vochtretentie en indirect invloed hebben op de huidconditie.

Je resultaat

Het resultaat van je onderzoek is 102 pg/ml.

Je progesteronwaarde ligt onder de 150 pg/mL, wat als verlaagd wordt beschouwd in de luteale fase. Dit kan wijzen op luteale insufficiëntie, wat betekent dat er onvoldoende progesteron wordt aangemaakt na de eisprong. Dit kan samengaan met klachten zoals PMS, een korte cyclus of verminderde vruchtbaarheid. Voor acne kan een te laag progesteronniveau bijdragen aan hormonale disbalans, waardoor de verhouding met oestrogeen en testosteron verstoord raakt en huidklachten kunnen verergeren, vooral in de tweede helft van de cyclus. Het is belangrijk om dit met je behandelaar te bespreken als er ook klachten spelen.



Aanbevelingen

Om je progesteron gehalte in balans te houden of te optimaliseren, helpen deze adviezen:

Voeding: eet voldoende eiwitrijke voedingsmiddelen zoals eieren, noten, gevogelte en peulvruchten, en zorg voor gezonde vetten (bijvoorbeeld uit avocado, olijfolie en vette vis), omdat cholesterol een bouwsteen is voor progesteron. Beperk overmatige suiker- en alcoholinname, omdat deze de hormoonbalans kunnen verstoren.

Leefstijl: zorg voor voldoende ontspanning en stressreductie, bijvoorbeeld met yoga, meditatie of wandelingen, omdat chronische stress de productie van progesteron kan onderdrukken. Voldoende slaap en een regelmatig dag-nachtritme zijn belangrijk om de hormonale balans en cyclus te ondersteunen

Heb je de test in een andere fase afgenomen?

Lees dan hier de referentiewaarden:

- Menstruatiefase (dag 1-5): <50 pg/mL
- Folliculaire fase (dag 6-14): <50 pg/mL
- Ovulatiefase (dag 15 - 16): 75 - 150 pg/mL

Cortisol speekselonderzoek - meting 1

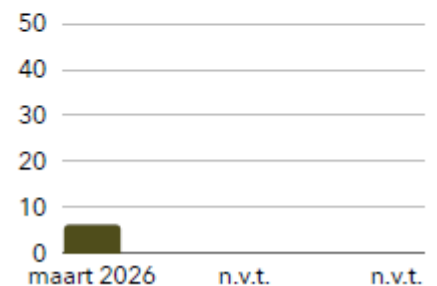
Cortisol is een hormoon dat wordt geproduceerd door de bijnieren en vaak het “stresshormoon” wordt genoemd. Het speelt een belangrijke rol bij het reguleren van het energiemetabolisme, de bloeddruk, het immuunsysteem en de reactie van het lichaam op stress. Cortisol helpt je lichaam om in stressvolle situaties alert te blijven en voldoende energie vrij te maken, door glucose vrij te maken uit reserves.

In relatie tot acne is cortisol belangrijk omdat chronisch verhoogde cortisolspiegels de talgproductie kunnen stimuleren en ontstekingsprocessen in de huid kunnen verergeren. Daarnaast kan een langdurig hoog cortisolniveau het hormonale evenwicht verstoren, waardoor bijvoorbeeld testosteron kan stijgen en de huid nog vatbaarder wordt voor onrust en acne. Ook kan cortisol indirect de huid beïnvloeden door de barrièrefunctie te verzwakken en het herstellvermogen te verminderen, wat leidt tot langzamere genezing van puistjes en ontstekingen.

Je resultaat

Het resultaat van je onderzoek is 6.27 pmol/l.

Je cortisolwaarde ligt onder de 11 nmol/L, gemeten tussen 7:00 en 9:00 uur. Dit kan wijzen op een verminderde bijnierfunctie of chronische stress, waarbij je lichaam moeite heeft om 's ochtends de natuurlijke energiepiek te bereiken. Voor acne is dit relevant omdat een verstoorde stressrespons de huid vatbaarder kan maken voor ontstekingen, tragere genezing en hormonale disbalans, wat acne kan verergeren of in stand houden. Het is belangrijk om hier aandacht aan te besteden, bijvoorbeeld met stressreductie en herstel van je dag-nachtritme.



Aanbevelingen

Om je cortisolwaarde te optimaliseren of in balans te brengen, helpen deze adviezen:

Voeding: eet een gevarieerd en volwaardig dieet met voldoende eiwitten, gezonde vetten en complexe koolhydraten (zoals volkoren granen en peulvruchten). Beperk cafeïne en sterk bewerkte suikers, omdat die de stressrespons kunnen versterken.

Leefstijl: zorg voor voldoende rustmomenten en ontspanning, bijvoorbeeld met yoga, ademhalingsoefeningen of wandelen in de natuur. Bouw beweging rustig op en let op voldoende slaap. Vermijd chronische stressprikkelers zoveel mogelijk om je bijnieren te ondersteunen en je cortisolritme stabiel te houden.



Cortisol speekselonderzoek - meting 2

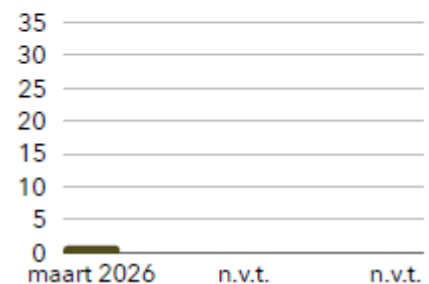
Cortisol is een hormoon dat wordt geproduceerd door de bijnieren en vaak het “stresshormoon” wordt genoemd. Het speelt een belangrijke rol bij het reguleren van het energiemetabolisme, de bloeddruk, het immuunsysteem en de reactie van het lichaam op stress. Cortisol helpt je lichaam om in stressvolle situaties alert te blijven en voldoende energie vrij te maken, door glucose vrij te maken uit reserves.

In relatie tot acne is cortisol belangrijk omdat chronisch verhoogde cortisolspiegels de talgproductie kunnen stimuleren en ontstekingsprocessen in de huid kunnen verergeren. Daarnaast kan een langdurig hoog cortisolniveau het hormonale evenwicht verstoren, waardoor bijvoorbeeld testosteron kan stijgen en de huid nog vatbaarder wordt voor onrust en acne. Ook kan cortisol indirect de huid beïnvloeden door de barrièrefunctie te verzwakken en het herstellvermogen te verminderen, wat leidt tot langzamere genezing van puistjes en ontstekingen.

Je resultaat

Het resultaat van je onderzoek is 2.3 nmol/l.

Je cortisolwaarde ligt onder de 6 nmol/L, gemeten tussen 16:00 en 18:00 uur. Dit wordt als te laag beschouwd en kan wijzen op bijnieruitputting of een disbalans in de HPA-as (de stress-as van het lichaam). Voor acne is dit relevant, omdat een ontregelde stressrespons het herstellvermogen van de huid kan verminderen, ontstekingen kan versterken en hormonale schommelingen kan verergeren, wat acne in stand kan houden of verergeren. Het is belangrijk om hier aandacht aan te besteden, bijvoorbeeld met voldoende rust, stressreductie en ondersteunende leefstijlmaatregelen.

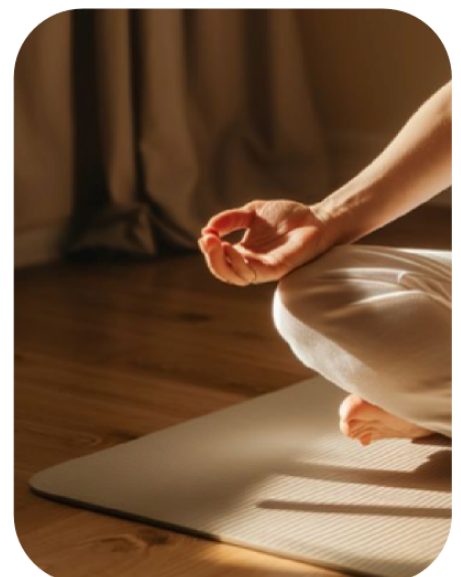


Aanbevelingen

Om je cortisolwaarde te optimaliseren of in balans te brengen, helpen deze adviezen:

Voeding: eet een gevarieerd en volwaardig dieet met voldoende eiwitten, gezonde vetten en complexe koolhydraten (zoals volkoren granen en peulvruchten). Beperk cafeïne en sterk bewerkte suikers, omdat die de stressrespons kunnen versterken.

Leefstijl: zorg voor voldoende rustmomenten en ontspanning, bijvoorbeeld met yoga, ademhalingsoefeningen of wandelen in de natuur. Bouw beweging rustig op en let op voldoende slaap. Vermijd chronische stressprikkelers zoveel mogelijk om je bijnieren te ondersteunen en je cortisolritme stabiel te houden.



Bedankt voor het gebruik van de AcneTest!

De AcneTest is ontwikkeld door Romy Noordzij in samenwerking met een team van medische experts, om jou inzicht te geven in de mogelijke interne oorzaken van acne. De test wordt geanalyseerd door een gecertificeerd Duits laboratorium die dagelijks 30.000 samples verwerkt. Zo kunnen wij de hoogste kwaliteit en meest betrouwbare resultaten bieden.

Wij vinden het belangrijk om je uitslagen begrijpelijk en praktisch toepasbaar te maken, zodat jij écht iets hebt aan deze inzichten voor je leefstijl en huidgezondheid. Mocht je vragen hebben over deze uitslagen en de interpretatie daarvan, verzoeken we je vriendelijk contact op te nemen met jou behandelend acné expert.

De uitslag van deze test is niet bedoeld om een medische diagnose te stellen. Omdat wij jouw persoonlijke medische achtergrond niet volledig kennen, kan het zijn dat sommige leefstijladviezen niet geschikt of toepasbaar zijn in jouw situatie. Bij klachten of een vermoeden van een gezondheidsprobleem adviseren we om contact op te nemen met je behandelend acne-expert.

