

Naam
Sample

Voorbeeld
123456789

Datum

juli 2021



Vitamin D Bluttest (25-Hydroxy)

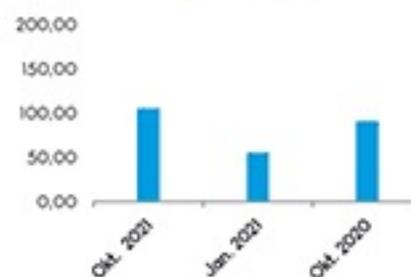


IHR ERGEBNIS

Das Ergebnis deiner Untersuchung ist 105 nmol/l.

Ein Vitamin-D-Spiegel von mehr als 80 nmol/l ist optimal. Das ist eine gute Nachricht, denn viele Niederländer haben einen Mangel, also Sorge dafür, dass dieses Niveau auch so bleibt. Am Ende dieses Berichts findest du einige Ratschläge, die dir helfen können, deinen Vitamin-D-Spiegel zu halten. Da Vitamin D größtenteils unter dem Einfluss von Sonnenlicht gebildet wird, ist der Spiegel im Winter oft niedriger. Wenn du also den Test im Sommer gemacht hast, macht es Sinn, am Ende des Winters einen Folgetest zu machen. Dies wird zeigen, ob der Vitamin-D-Spiegel konstant ist.

Ergebnis 105 nmol.



Noom
Sample

Voorbeeld
123456789

Datum

juli 2021



Vitamin B12 Bluttest



IHR ERGEBNIS

Das Ergebnis deiner Untersuchung ist 388 pg/ml.

Ein Vitamin B12-Spiegel zwischen 370 pg/ml und 540 pg/ml ist gut. Das ist eine gute Nachricht, denn ein Vitamin B12-Mangel kommt häufig vor. Am Ende dieses Berichts findest du einige Ratschläge, die helfen können, deinen Vitamin B12-Spiegel zu halten oder zu erhöhen. Solltest du anfangen, weniger tierische Produkte zu essen, besteht eine gute Chance, dass sich dies auf deinen Vitamin B12-Spiegel auswirken wird. Ein Folgetest wird dann zeigen, ob dein Vitamin B12-Spiegel konstant bleibt oder sich möglicherweise in Richtung des optimalen Wertes verbessert.

Ergebnis 388 pg/ml.

