Beoordelingsrapport

PATIËNTGEGEVENS		ONDERZOEKSGEGEVENS	
Naam	**Daan Willems**	Testdatum	**16-06-2026**
Geslacht	**Man**	Rapportdatum	**19-06-2026**
Leeftijd	**33 jaar**	Locatie	**Amsterdam Noord**
Geboortedatum	**17-05-1992**	Laboratorium	**Star-SHL**

ALGEHELE BEOORDELING

Dit is een sterk profiel. Testosteron, IGF-1, HbA1c en nuchtere insuline liggen alle in het bovenste deel van hun bereik of ruim binnen bereik, wat past bij consistente training en een goede metabole conditie.

Twee waarden vragen aandacht: uw hsCRP is licht verhoogd en uw ferritine is laag. Bij een sporter met uw trainingsvolume hangen die twee vaak samen en zijn ze zelden een teken van ziekte — maar ze bepalen wel of u vooruitgang blijft boeken of vastloopt.

BELANGRIJKSTE BEVINDINGEN

hsCRP licht verhoogd (3,9 mg/L)

AANDACHT

Boven de grens van 3,0. Bij een sporter is de meest waarschijnlijke verklaring een zware trainingsprikkel in de dagen vóór de bloedafname. hsCRP stijgt na intensieve inspanning en normaliseert binnen enkele dagen.

Ferritine laag (24 µg/L)

AANDACHT

Onder de ondergrens van 30. Duursporters verliezen ijzer via zweet, voetzoolhemolyse en het maagdarmkanaal. Bij een ferritine onder de 30 daalt het zuurstoftransport meetbaar, ook wanneer het hemoglobine nog normaal is.

Beoordeeld door een BIG-geregistreerde arts, onder medisch toezicht van Dr. Naimi (BIG: 49928676701)

Metabole conditie is uitstekend GOED

HbA1c 32 mmol/mol en nuchtere insuline 4,1 mU/L. Deze combinatie wijst op een hoge insulinegevoeligheid en is beter dan die van de gemiddelde 33-jarige.

Testosteron en IGF-1 in het bovenste deel van hun bereik GOED

Testosteron 22,4 nmol/L en IGF-1 28,6 nmol/L. Er is geen aanwijzing voor overtraining of onvoldoende herstel op hormonaal niveau.

GEDETAILLEERDE ANALYSE

Hormonen

NORMAAL

Testosteron 22,4 nmol/L en IGF-1 28,6 nmol/L. Beide liggen in het bovenste deel van hun referentiebereik.

Dit is het patroon dat u wilt zien bij zwaar trainen: een dalend testosteron of IGF-1 is een van de eerste hormonale signalen van structureel onvoldoende herstel. Daarvan is hier geen sprake.

Stofwisseling

NORMAAL

Uw HbA1c is 32 mmol/mol, wat overeenkomt met een gemiddelde bloedsuiker over de afgelopen twee tot drie maanden die ruim onder de bovengrens ligt. Uw nuchtere insuline van 4,1 mU/L is laag-normaal.

De combinatie van een laag HbA1c en een lage nuchtere insuline duidt op een hoge insulinegevoeligheid. Dat is precies waar training op inwerkt.

Ontsteking

AANDACHT

Uw hsCRP is 3,9 mg/L, boven de grens van 3,0. Deze test meet laaggradige ontsteking en is gevoelig genoeg om een enkele zware trainingssessie op te pikken.

Een enkele verhoogde waarde bij een sporter is daarom vaak trainingsgerelateerd. Blijft de waarde verhoogd na een rustperiode van enkele dagen, dan verdient hij nader onderzoek.

Mineralen

AANDACHT

Uw ferritine is 24 µg/L, onder de ondergrens van 30. Voor de algemene bevolking wordt 20 vaak als ondergrens aangehouden, maar bij duursporters wordt 30 gebruikt omdat de prestatie al onder die waarde begint te lijden.

Uw hemoglobine van 9,1 mmol/L is nog normaal. Dat is het gebruikelijke beeld: de voorraad raakt op voordat het transport eronder lijdt.

Lever

NORMAAL

Uw ALAT is 41 U/L, net binnen bereik. Bij krachtsporters is een licht verhoogd ALAT vaak spier- in plaats van leverafkomstig; bij twijfel onderscheidt een CK-bepaling de twee.

AANBEVELINGEN

1. **Herhaal hsCRP na drie rustdagen**

   Plan de herhaling na minimaal drie dagen zonder intensieve training. Normaliseert de waarde, dan was hij trainingsgerelateerd. Blijft hij boven de 3,0, bespreek dat dan met uw huisarts.

2. **Breng ferritine boven de 40**

   Verhoog de ijzerinname via voeding en combineer met vitamine C. Neem geen ijzersupplement zonder overleg: bij normale ferritine schaadt aanvullen meer dan het helpt, en bij duursporters wordt vaak eerst de oorzaak van het verlies gezocht.

3. **Meet opnieuw na acht tot twaalf weken**

   Ferritine reageert traag. Meet ferritine en hemoglobine opnieuw na acht tot twaalf weken, op een moment met vergelijkbare trainingsbelasting als nu.

VERVOLGSTAPPEN

Plan de herhaling van hsCRP na een korte rustperiode en de ferritinecontrole over acht tot twaalf weken. Houd de trainingsbelasting rond de afname vergelijkbaar, anders vergelijkt u twee verschillende situaties.

Neem contact op met uw huisarts als het hsCRP verhoogd blijft of als u ondanks een normale ferritine vermoeid blijft. Dit rapport vervangt geen consult.

Beoordeeld door een BIG-geregistreerde arts, onder medisch toezicht van Dr. Naimi (BIG: 49928676701)

TESTRESULTATEN

Overzicht resultaten

10 resultaten onderzocht

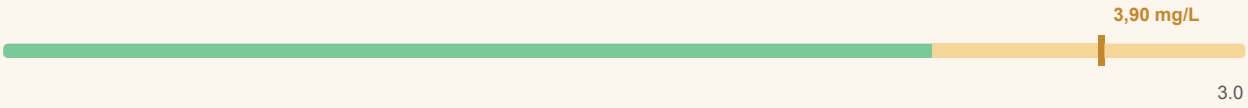
2 van 10 resultaten buiten referentiewaarden

MARKER	UITSLAG	REFERENTIE	BEOORDELING
hsCRP (Hoog Sensitief CRP)	**3,90 mg/L**	— - 3,00 mg/L	**HOOG**
Ferritine	**24,00 µg/L**	30,00 - 300,00 µg/L	**LAAG**

Aandachtspunten (2)

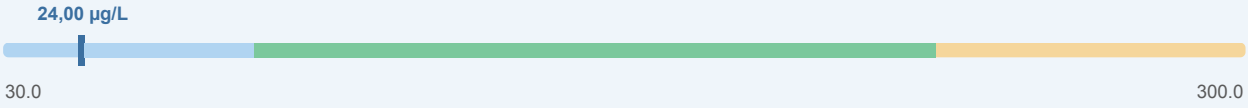
hsCRP (Hoog Sensitief CRP)

3,90 mg/L HOOG



Ferritine

24,00 µg/L LAAG



Binnen referentie (8)

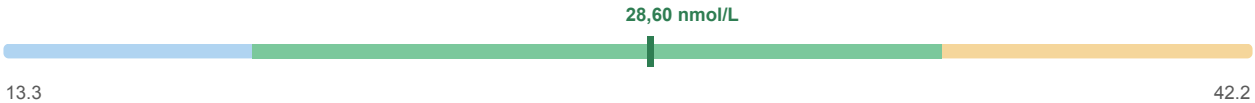
Testosteron Totaal

22,40 nmol/L NORMAAL



IGF-1

28,60 nmol/L NORMAAL



HbA1c (Geglycosyleerd Hemoglobine)

32,00 mmol/mol NORMAAL



Insuline (Nuchter)

4,10 mU/L NORMAAL



Vitamine D (25-OH)

88,00 nmol/L NORMAAL



Hemoglobine

9,10 mmol/L NORMAAL



ALAT (Alanine-aminotransferase)

41,00 U/L NORMAAL



eGFR (Geschatte Glomerulaire Filtratiesnelheid)

104,00 mL/min/1,73m² NORMAAL



Beoordeeld door een BIG-geregistreerde arts, onder medisch toezicht van Dr. Naimi (BIG: 49928676701)

VOORBEELDRAPPORT — FICTIEVE WAARDEN VAN EEN NIET-BESTAANDE PERSOON. GEEN MEDISCH ADVIES.

DISCLAIMER

Dit rapport is opgesteld door een BIG-geregistreerde arts. Het vervangt geen persoonlijk medisch consult. Raadpleeg bij vragen altijd uw huisarts.

Gegenereerd op: 31-10-2026 12:35