

Foliumzuur test:

Krijg inzicht in je foliumzuur niveau met deze test

De foliumzuur test geeft je inzicht in je foliumzuur (vitamine B11) niveau. Foliumzuur staat bekend als een belangrijke vitamine tijdens de zwangerschap, maar foliumzuur heeft hiernaast nog vele andere functies in het lichaam, zowel voor mannen als vrouwen. Je ontvangt bij de uitslag van je foliumzuur test een aantal persoonlijke aanbevelingen voor het optimaliseren van je foliumzuur niveau.

Waarom is foliumzuur belangrijk?

Vitamine B11, foliumzuur genoemd, zorgt ervoor dat voedingsstoffen door het lichaam kunnen worden opgenomen. Ook speelt het een grote rol bij de aanmaak van bloedcellen en **DNA materiaal**. Voor zwangere vrouwen is foliumzuur erg belangrijk voor de ontwikkeling van het ongeboren kind. Foliumzuur heeft ook een positieve werking in de gezondheid van je hart en vaten omdat het zorgt voor en verlaging van het homo cysteïne niveau. Ons lichaam kan zelf geen foliumzuur aanmaken, een gezonde leefstijl is dus belangrijk voor een gunstig foliumzuur niveau. Groene groenten zoals spinazie, boerenkool en broccoli bevatten veel foliumzuur.

Foliumzuur tekort

Er zijn verschillende oorzaken voor een foliumzuur tekort. Zwangerschap of borstvoeding, alcoholisme, voeding met een gebrek aan foliumzuur, lever- of darmziekten zijn hier enkele voorbeelden van. Een tekort aan foliumzuur kan verschillende klachten veroorzaken:

- verminderde weerstand
- bloedarmoede
- darmstoornissen
- geboorte afwijkingen
- vermoeidheid.



Foliumzuur test

De foliumzuur test brengt je foliumzuur niveau van dit moment in beeld, je huidige status. Je ontvangt de uitslag van de foliumzuur test na zes werkdagen in een overzichtelijk rapport met daarin persoonlijke aanbevelingen om het foliumzuur niveau te verbeteren.

Wist je dat je foliumzuur niveau ook sterk genetisch bepaald is? Sommige mensen hebben ongunstige genen op het gebied van foliumzuur waardoor het niveau sneller lager wordt dan bij anderen. Het zogenaamde **MTHFR gen** is hier mede bij betrokken. Bekijk onze DNA leefstijl testen en kom meer te weten over aanleg en foliumzuur.