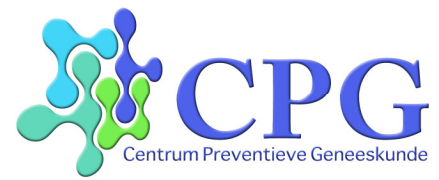


## Vegetariër profiel:



### Check-up voor vegetariërs

De vegetariër profiel bloed test onderzoekt het bloed op de meest voorkomende tekorten van belangrijke vitamines en mineralen bij vegetariërs en veganisten. Door het volgen van een aangepast voedingspatroon met minder of geen dierlijke producten, ontstaat er een vergroot risico op een tekort aan bepaalde stoffen. Met de vegetariër profiel bloedtest krijg je inzicht in de huidige status van je ijzer-, ferritine-, vitamine D- en vitamine B12 niveau en het groot bloedbeeld.

### Meer over de vegetariër profiel test

Door het gebrek aan vlees in het eetpatroon van vegetariërs en het gebrek aan inname van dierlijke producten bij veganisten heeft deze groep een vergroot risico op bepaalde vitaminen- en mineralentekorten. Met de vegetariër profiel bloed test worden de mogelijke risicopunten in kaart gebracht.

### Status van het bloedbeeld

In deze test wordt gekeken naar het groot bloedbeeld, hiermee worden verschillende onderdelen van het bloed onderzocht. Bloed bestaat uit rode en witte bloedcellen, bloedplaatjes en plasma. De rode bloedcellen regelen het transport van zuurstof door het hele lichaam. Er moet voldoende zuurstof in de rode bloedcellen zitten zodat alle cellen van voldoende zuurstof kunnen worden voorzien. Wanneer er te weinig rode bloedcellen in het bloed zitten kan dit klachten geven als vermoeidheid en duizeligheid. Het resultaat van het onderzoek erythrocyten geeft het aantal rode bloedcellen weer. Met het onderzoek MCV wordt de gemiddelde grootte van de rode bloedcellen weergegeven. Het resultaat van de test hematocriet geeft aan hoeveel bloedvolume er bestaat uit rode bloedcellen.

Het eiwit hemoglobine in rode bloedcellen bindt zuurstof en kooldioxide aan rode bloedcellen en zorgt er zo voor dat het hart zuurstofrijk bloed rond kan pompen. De cellen in lichaam hebben zuurstof nodig zodat ze energie kunnen produceren. Bij de productie van energie komt koolstofdioxide vrij, dit wordt via het bloed afgevoerd. Hemoglobine zorgt ervoor dat zuurstof en kooldioxide in de rode bloedcel kan worden opgenomen. Het resultaat van het onderzoek hematocriet geeft weer hoeveel bloedvolume er bestaat uit rode bloedcellen. Bij een tekort aan hemoglobine kan er te weinig zuurstof naar de cellen vervoerd worden waardoor je snel buiten adem of vermoeid raken. Met het onderzoek MCH wordt hoeveelheid hemoglobine in de rode bloedcellen weergegeven en het MCHC geeft een berekening van het aandeel hemoglobine in de rode bloedcellen.

Bloedplaatjes (trombocyten) dragen bij aan het stollingsproces van het bloed. Na een verwonding zorgen de bloedplaatjes dat het bloed samenklontert op de beschadigde plek. Een trombocyten bepaling toont of je bloed voldoende bloedplaatjes bevat.

Witte bloedcellen (leukocyten) zijn belangrijk voor een goed werkend afweersysteem. Als het afweersysteem geactiveerd wordt bij bijvoorbeeld een infectie of bacterie zal het aantal witte bloedcellen in het bloed stijgen. Meestal is de oorzaak niet ernstig en daalt het aantal na verloop van tijd weer. Een stijging in de witte bloedcellen kan bij iedereen meermaals in een jaar voorkomen. Er bestaan vijf verschillende typen witte bloedcellen: monocyten, lymfocyten, eosinofiele granulocyten, neutrofiële granulocyten, basofiele granulocyten. Om bij een stijging te achterhalen waar de oorzaak ligt kan worden bekeken welke typen zijn verhoogd.

### Vitamine D tekort

Ook het vitamine D niveau wordt met het vegetariër profiel gemeten. Vitamine D helpt bij de vorming van stevige botten en tanden, zorgt voor een goede spierfunctie en beperkt het proces van

botontkalking. Hoewel onze huid onder invloed van de zon zelf vitamine D kan aanmaken, vinden we dit ook in dierlijke voedingsmiddelen zoals vette vis en vlees. De zonkracht in Nederland is over het algemeen niet sterk genoeg om het hele jaar voldoende vitamine D uit zon aan te maken. Om deze reden is het, ook voor niet-vegetariërs, goed om je vitamine D niveau in de gaten te houden.

### **Vitamine B12 tekort**

Vitamine B12 zorgt voor de aanmaak van rode bloedcellen en een goede werking van het zenuwstelsel, maar zit alleen in dierlijke producten waardoor de kans bestaat dat de inname hiervan niet voldoende is om het gewenste niveau te behouden.

### **IJzertekort**

Door het gebrek aan het eten van vlees kan een ijzertekort op de loer liggen. IJzer komt voor in twee verschillende vormen; heemijzer en non-heemijzer. Heemijzer vind je alleen in dierlijke producten zoals vlees, kip en vis. Heemijzer wordt beter in het lichaam opgenomen dan non-heemijzer, de laatste vind je ook in plantaardige producten zoals spinazie, noten en volkorenproducten. Wanneer je te weinig ijzer binnenkrijgt kan dit zorgen voor klachten als vermoeidheid, duizeligheid en snel buiten adem zijn.

### **Bloedarmoede**

Met het vegetariër profiel krijg je ook inzicht in je ferritine niveau. Ferritine zorgt ervoor dat ijzer in het lichaam kan worden opgeslagen. De opgeslagen ferritine fungeert als een voorraad voor het geval de hoeveelheid ijzer te laag is; als er onvoldoende ijzer in je lichaam aanwezig is om rode bloedcellen te vormen, wordt de voorraad ferritine gebruikt. Bij een te laag ferritine niveau bestaat de kans dat er bloedarmoede optreedt.

## **Biomarkers**

### **Groot bloedbeeld**

Leucocyten

Erythrocyten

Hemoglobine

MCV

MCH

MCHC

Thrombocyten

Neutrofiële granulocyten, Lymfocyten, Monocyten, Eosinofiele granulocyten, Basofiele granulocyten

Vitamine D, Vitamine B12, IJzer, Ferritine

