

Mineraal profiel:

Ontdek mogelijke tekorten aan essentiële mineralen

Mineralen zijn, net als vitamines, essentieel voor een goede werking van de verschillende processen in je lichaam. Met de mineraal profiel bloed test krijg je inzicht in de huidige niveaus van de markers magnesium, kalium, calcium, ijzer, ferritine en natrium en ontdek je of er sprake is van een tekort of een te hoog niveau.

Meer over de mineraal profiel test

Mineralen zijn voedingsstoffen die je kunt vinden in eten en drinken. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen mineralen die je lichaam in mindere mate nodig heeft, de zogenaamde spoorelementen, en andere mineralen. In de bloed test worden de essentiële mineralen magnesium, calcium, kalium en natrium onderzocht. Ook wordt gekeken naar het spoorelementen ijzer en het eiwit ferritine. Hieronder kun je meer lezen over de verschillende onderdelen binnen dit onderzoek.

Magnesium

Magnesium speelt een rol bij de werking van verschillende lichaamsprocessen. Je hebt magnesium nodig voor de overdracht van prikkels in zenuwen en spieren, de vorming van spieren en botten, de aanmaak van hormonen, en de energieproductie van de lichaamscellen. Magnesium haal je uit brood en graanproducten, melkproducten, vlees, groente en noten. Een magnesiumtekort kan leiden tot verschillende lichamelijke klachten zoals spierkrampen, lusteloosheid en migraine. Als je langere tijd een tekort hebt kunnen er klachten optreden als chronische vermoeidheid, spijsverteringsproblemen en allergieën.

Calcium

Calcium is belangrijk voor de opbouw en onderhoud van je skelet en gebit, het draagt bij aan een goede bloedstolling en is goed voor het zenuwstelsel en de spieren. We halen calcium voor een groot deel uit zuivelproducten. In mindere mate vind je het ook in groenten, brood, en noten. Een voorraad calcium wordt door je lichaam opgeslagen in je botten: als je lichaam calcium nodig heeft, wordt dit uit de botten onttrokken. Om botontkalking, en in een later stadium osteoporose, te voorkomen, is het belangrijk dat het magnesium niveau op peil blijft.

Kalium

Het mineraal kalium werkt bloeddrukverlagend en speelt samen met de mineralen natrium en chloride een belangrijke rol bij het regelen van je vochtbalans. In bijna alle voedingsmiddelen kun je kalium vinden: groente, brood, melkproducten, vlees, aardappelen en vis bevatten allemaal kalium. Het lichaam is zelf in staat de hoeveelheid kalium in je bloed en lichaamscellen te regelen, de nieren zorgen ervoor dat dit niveau constant is. Een tekort aan kalium in je lichaam kan ontstaan als gevolg van hevige braken of diarree. Als er sprake is van een tekort kun je last krijgen van misselijkheid, verzwakte spieren, lusteloosheid en verminderde eetlust.

Natrium

Natrium is belangrijk voor het regelen van de bloeddruk en vochtbalans en zorgt mede voor een goede werken van zenuwen en spieren. Natrium is het belangrijkste ingrediënt van keuzenzout en is ook aanwezig in vele andere levensmiddelen, vaak van dierlijke oorsprong. Hoewel een tekort niet vaak voorkomt, krijgt 80% van de Nederlandse bevolking meer zout binnen dan de gewenste dagelijkse hoeveelheid. Een hoog natriumniveau kan leiden tot een verhoogde bloeddruk wat het risico op hart- en vaatziekten vergroot. Ook kan een teveel aan zout leiden tot problemen met de nieren omdat deze extra hard aan het werk moeten om het teveel aan natrium via urine af te voeren.

IJzer

We hebben ijzer nodig voor het vormen van hemoglobine, een onderdeel van rode bloedcellen. Rode bloedcellen vervoeren zuurstof door ons lichaam. IJzer draagt ook bij aan een goede werking van ons afweersysteem. Om ervoor te zorgen dat deze processen optimaal verlopen is het belangrijk dat er geen ijzertekort ontstaat.

Ferritine

Ferritine zorgt ervoor dat ijzer in het lichaam kan worden opgeslagen. De opgeslagen hoeveelheid ferritine fungeert als een voorraad voor het geval de hoeveelheid ijzer te laag is. Als in het lichaam onvoldoende ijzer aanwezig is om rode bloedcellen te vormen wordt de voorraad ferritine gebruikt. De ferritine waarde in je bloed toont of er voldoende ijzer op voorraad is om eventuele tekorten op te vangen.

Biomarkers:

Het Mineraal profiel bevat de volgende biomarkers:

Kalium
IJzer
Natrium
Ferritine
Calcium
Magnesium intracellulair

