

Sport profiel:

Welke manier van sporten past bij jou?

De sport profiel test onderzoekt de huidige status van verschillende vitaminen en mineralen, het groot bloedbeeld en testosteron, de werking van je schildklier en de bloedsuikerspiegel. Deze onderdelen geven je inzicht in je uithoudingsvermogen tijdens het sporten en het proces van herstel na lichamelijke inspanning.

Meer over de sport profiel bloed test

De resultaten van de sport profiel test geven inzicht in je uithoudingsvermogen tijdens het leveren van een sportprestatie. Ook het herstel van je lichaam na lichamelijke inspanningen wordt met deze bloed test in beeld gebracht. Hieronder zie je de onderdelen die bij deze test onderzocht worden.

Groot 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.

Belangrijke vitaminen en mineralen

Vitamine B6 zorgt onder andere voor een goed verloop van de stofwisseling, met name de opbouw en afbraak van aminozuren. We hebben vitamine B6 ook nodig voor de vorming van bloedcellen, een goed werkend centraal zenuwstelsel en immuunsysteem. Er zijn aanwijzingen dat een langdurig tekort kan bijdragen aan bloedarmoede of een verminderde weerstand.

Vitamine B12 zorgt voor de aanmaak van rode bloedcellen en is belangrijk voor een goede werking van het zenuwstelsel. Als je voldoende vitamine b12 binnenkrijgt, zul je je minder snel vermoeid voelen tijdens (kracht)trainingen en is je lichaam beter in staat zich na het sporten te herstellen.

Het mineraal magnesium speelt een belangrijke rol bij de ontspanning van het lichaam. Als je magnesium niveau te laag is kan dit ertoe leiden dat de spieren niet meer goed ontspannen en kramp geven.

IJzer hebben we nodig voor het vormen van hemoglobine, een onderdeel van rode bloedcellen. Rode bloedcellen vervoeren zuurstof door ons lichaam. 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.

Testosteron niveau

Testosteron is een mannelijk hormoon is, maar vrouwen beschikken hier, in mindere mate, ook over. We hebben testosteron nodig voor het opbouwen en in stand houden van de spiermassa. Als je aan krachttraining doet zal er sneller resultaat te zien zijn als je over voldoende testosteron beschikt.

Stofwisseling en bloedsuikerspiegel

De werking van je schildklier geeft inzicht in de snelheid van je stofwisseling en kan hiermee aantonen of krachttraining of juist duurtraining beter bij je passen. Door het meten van je HbA1c, krijg je inzicht in het gemiddelde van je bloedsuikerspiegel gedurende één tot drie maanden voor de bloedafname.

Biomarkers

Het sport profiel bevat de volgende bio-markers:

Groot bloedbeeld

- Leucocyten
- Erythrocyten
- Hemoglobine
- MCV
- MCH
- MCHC
- Thrombocyten
- Neutrofiële granulocyten
- Lymfocyten
- Monocyten
- Eosinofiele granulocyten
- Basofiele granulocyten

Vitaminen en mineralen

Vitamine B6	Ferritine	TSH (schildklier)
Vitamine B12	Magnesium intracellulair	HbA1c (bloedsuiker)
IJzer	Testosteron	

