

# Verslag Vitahealth

Sabina Sample · gesprek 14 oktober 2026

Kalenderleeftijd

**48 jr**

Metabole leeftijd

**54 jr** +6

Resilience-score

**38** /100

## Leefstijl aandachtspunten

- 2/5** Ik sport of train regelmatig.
- 4/5** Ik eet vaak uit stress, emotie of vermoeidheid.
- 2/5** Ik slaap over het algemeen goed.
- 2/5** Ik word meestal uitgerust wakker.
- 4/5** Ik ervaar veel stress in mijn dagelijks leven.

Alleen aandachtspunten; alle antwoorden in bijlage 1

## Biomarkers aandachtspunten

Hartaanval 3% Herseninfarct 0,6% Diabetes type 2 8%

|                    |                           |           |
|--------------------|---------------------------|-----------|
| <b>5,4 ratio</b>   | Omega-6/omega-3-ratio     | opt. 4,1  |
| <b>1,8 mmol/L</b>  | Triglyceriden             | opt. 1,4  |
| <b>0,75 ratio</b>  | ApoB/ApoA1-ratio          | opt. 0,61 |
| <b>1,00 mmol/L</b> | GlycA (ontstekingsmarker) | opt. 0,83 |
| <b>0,78 mmol/L</b> | VLDL-cholesterol          | opt. 0,65 |
| <b>1 g/L</b>       | Apolipoproteïne B         | opt. 0,9  |

Grootste afwijkingen; alle waarden in bijlage 2

## Leefstijlkansen — top 3

**1**

**Elke dag bewegen, twee keer per week kracht**

**2**

**Minder snelle koolhydraten, meer vis en vezels**

**3**

**Slaap en ontspanning op de agenda**

Informatief:

BMI 27,1 (overgewicht)

Bloeddruk 134/86 mmHg

Deze pagina toont alleen de aandachtspunten. Het volledige advies en alle antwoorden en waarden staan op de volgende pagina's.

## Toelichting en advies

Op basis van de uitslagen van de Vitahealth biomarkertest, de ingevulde leefstijlvragenlijst en het gesprek met de leefstijlarts hebben we het volgende advies opgesteld.

**Cliënt:** Sabina Sample  
**Datum gesprek:** 14 oktober 2026

### Algemeen beeld

Je bent 48 jaar en je BMI is 27,1. Dat is licht overgewicht. Uit je bloed blijkt dat je metabole leeftijd 54 jaar is: zes jaar ouder dan je kalenderleeftijd. Je veerkrachtscore is 38 op 100. Dat is onder het gemiddelde van vrouwen van jouw leeftijd. Je lichaam heeft nu minder reserve om in balans te blijven. Je bloedsuiker is goed en je cholesterol is netjes. Je vetwaarden na de maaltijd (triglyceriden) en je ontstekingswaarde zijn wel verhoogd. Ook de verhouding tussen slechte en goede vetdeeltjes (ApoB/ApoA1) is ongunstig. Daardoor is je kans op een hartinfarct en herseninfarct hoger dan bij andere vrouwen van 48. In absolute zin is die kans nog klein, maar hij groeit de komende jaren als er niets verandert. In de vragenlijst vallen vooral je slaap, je ontspanning en je werk-privébalans op. Je beweegt wel, maar sport weinig. Je motivatie is hoog en je bent niet rokend: een goede basis om mee te werken.

### Leefstijlkansen

Op basis van de biomarkeruitslag, de antwoorden in de leefstijlvragenlijst en het gesprek zien we voor jou de volgende leefstijlkansen.

#### 1. Elke dag bewegen, twee keer per week kracht

Je beweegt al regelmatig, maar nog niet genoeg om je vetwaarden en ontstekingswaarde te laten dalen. Streef naar 30 minuten stevig wandelen of fietsen per dag. Voeg twee keer per week krachttraining toe, bijvoorbeeld thuis met je eigen gewicht. Spieren helpen je lichaam om vet en suiker beter te verwerken. Gebruik je horloge om je stappen en je rustpols te volgen.

#### 2. Minder snelle koolhydraten, meer vis en vezels

Je triglyceriden en je verhouding omega-6/omega-3 zijn verhoogd. Eet twee keer per week vette vis, zoals makreel, zalm of haring. Vervang wit brood, koek en frisdrank door volkoren, groenten, peulvruchten en noten. Beperk alcohol tot maximaal een paar glazen per week. Zo dalen je vetwaarden en wordt je ontstekingswaarde lager.

#### 3. Slaap en ontspanning op de agenda

Je slaapt niet goed en je neemt weinig tijd voor jezelf. Slecht slapen houdt je ontstekingswaarde hoog en maakt gezonde keuzes moeilijker. Ga op vaste tijden naar bed en sta op vaste tijden op, ook in het weekend. Zet schermen een uur voor het slapen uit. Plan elke dag een kort rustmoment, bijvoorbeeld een wandeling in de pauze of tien minuten ademhalingsoefeningen. Denk aan Stop – Check – Leef: merk je spanning op, check wat je nodig hebt en kies dan bewust.

## Bijlage 1 — Leefstijlvragenlijst

Uw antwoorden per onderwerp. De kleur laat zien waar verbetering mogelijk is.

● gunstig ● goed ● aandacht ● verbetering mogelijk ● prioriteit ● informatief

### ALGEMENE GEGEVENS

- Wat is je leeftijd: 48
- Geslacht: Vrouw

### MEDISCHE ACHTERGROND

- Gebruik je momenteel medicatie: nee
- Heb je momenteel één of meerdere medische diagnoses? (Meerdere antwoorden mogelijk): Geen
- Komen onderstaande aandoeningen voor in jouw directe familie? (Meerdere antwoorden mogelijk): Hart- en vaatziekten, Diabetes type 2

### LIFESTYLE — BEWEGING

- Ik beweeg minimaal 30 minuten per dag.: 3/5
- Ik sport of train regelmatig.: 2/5

### LIFESTYLE — VOEDING

- Ik eet dagelijks voldoende groenten en fruit.: 3/5
- Mijn voedingspatroon voelt gezond en in balans.: 3/5
- Ik eet vaak uit stress, emotie of vermoeidheid.: 4/5

### LIFESTYLE — SLAAP & HERSTEL

- Ik slaap over het algemeen goed.: 2/5
- Ik word meestal uitgerust wakker.: 2/5

### LIFESTYLE — STRESS & MENTALE GEZONDHEID

- Ik ervaar veel stress in mijn dagelijks leven.: 4/5
- Ik neem voldoende tijd voor ontspanning.: 2/5
- Ik voel me mentaal veerkrachtig.: 4/5

### LIFESTYLE — MIDDELENGBRUIK

- Ik rook.: 1/5
- Ik drink meer alcohol dan goed voor me is: 3/5

### LIFESTYLE — SOCIALE GEZONDHEID

- Ik voel me verbonden met andere mensen.: 5/5
- Ik ervaar voldoende steun vanuit mijn omgeving.: 4/5

### LIFESTYLE — WERK & BALANS

- Mijn werk-privébalans voelt gezond.: 2/5
- Ik heb voldoende energie voor mijn dagelijkse activiteiten.: 3/5

### LIFESTYLE — REGIE & MOTIVATIE

- Ik voel dat ik invloed heb op mijn gezondheid.: 4/5
- Ik maak bewust keuzes die bijdragen aan mijn welzijn.: 3/5

### KLACHTEN, ENERGIE EN ZELFZORG

- Hoe ervaar je jouw energieniveau op dit moment: 5/10
- Hoeveel last ervaar je momenteel van lichamelijke klachten: 3/10
- Hoe zou je jouw algemene gezondheid beoordelen: Redelijk

- Ik behandel mezelf met dezelfde vriendelijkheid als een goede vriend of vriendin.: 4/10
- Ik neem voldoende tijd om voor mezelf te zorgen.: 4/10
- Ik voel me waardevol, ook als ik niet presteer.: 6/10
- Wanneer ik stress of tegenslag ervaar, weet ik meestal wat mij helpt om weer in balans te komen.: 6/10

#### MOTIVATIE & DOELEN

- Hoe gemotiveerd ben je om aan je gezondheid te werken: 8/10
- Hoeveel vertrouwen heb je dat je duurzame veranderingen kunt volhouden: 7/10
- Wat is op dit moment jouw belangrijkste gezondheidsdoel? (Kies maximaal 3): Meer energie, Betere slaap, Gezond ouder worden
- Houd je gegevens over je gezondheid, beweging en slaap bij met een wearable (bv. Garmin, Polar, Apple Watch, Fitbit, etc.): ja

## Bijlage 2 — Biomarkertest

Uw uitslagen van de biomarkertest, vergeleken met de optimale waarde.

● in orde ● aandacht ● afwijkend ● informatief

### KENMERKEN

- Leeftijd: 48 jaar
- Geslacht: vrouw
- BMI: 27,1 (overgewicht)
- Metabole leeftijd: 54 jaar
- Metabolic Resilience Score: 38/100
- Projectieleeftijd: 56 jaar

### ONTSTEKING

- GlycA (ontstekingsmarker): 1,00 mmol/L, optimaal 0,83

### VETSTOFWISSELING

- Triglyceriden: 1,8 mmol/L, optimaal 1,4
- Totaal vetzuren: 14,6 mmol/L, optimaal 12,4
- Meervoudig onverzadigde vetzuren (%): 37,5 %, optimaal 40,6
- PUFA/MUFA-ratio: 1,52 ratio, optimaal 1,65
- Enkelvoudig onverzadigde vetzuren (%): 24,7 %, optimaal 25,3
- VLDL-cholesterol: 0,78 mmol/L, optimaal 0,65

### GLUCOSE & INSULINE

- HbA1c (langetermijn bloedsuiker): 29 mmol/mol, optimaal 37
- Alanine: 0,28 mmol/L, optimaal 0,5
- Leucine: 0,079 mmol/L, optimaal 0,181
- Isoleucine: 0,035 mmol/L, optimaal 0,106
- Valine: 0,15 mmol/L, optimaal 0,34
- Totaal BCAA's (vertakte aminozuren): 0,27 mmol/L, optimaal 0,61

### LIPOPROTEÏENEN

- Apolipoproteïne B: 1 g/L, optimaal 0,9
- ApoB/ApoA1-ratio: 0,75 ratio, optimaal 0,61
- Totaal cholesterol: 4,9 mmol/L, optimaal 5
- LDL-cholesterol: 2,9 mmol/L, optimaal 2,9
- HDL-cholesterol: 1,4 mmol/L, optimaal 1,2
- Apolipoproteïne A1: 1,3 g/L, optimaal 1,3

### VETZUURKWALITEIT

- Omega-6/omega-3-ratio: 5,4 ratio, optimaal 4,1
- Omega-3 (%): 5,8 %, optimaal 3,2
- Omega-6 (%): 31,7 %, optimaal 34,8
- Linolzuur (%): 25,1 %, optimaal 26,6
- Verzadigde vetzuren (%): 37,8 %, optimaal 36,4
- DHA (%): 2,2 %, optimaal 1,8

### NIERFUNCTIE

- Creatinine: 64 µmol/L, optimaal 70

---

**VERHOOGD ZIEKTERISICO**

- Hartaanval: 3% (opvallend hoger)
- Herseninfarct: 0,6% (opvallend hoger)
- Diabetes type 2: 8% (hoger dan gemiddeld)
- Leververvetting: 4% (hoger dan gemiddeld)