



5 waarden die jouw arts overslaat

Wat zegt jouw bloedsuikerspiegel écht?

Waarom je klachten kunt hebben terwijl
je bloedsuikerspiegel normaal is

Hallo en welkom!

De meeste vrouwen die deze gids downloaden, zijn al bij de huisarts geweest. Ze hebben bloed laten prikken, gewacht op de uitslag, en te horen gekregen: alles is goed, er is niets gevonden. Geen zorgen.

Maar jij maakt je wel zorgen, want jij voelt je niet goed. Jij weet zeker dat er iets speelt. En je hebt gelijk ook.

Ik ben dr. Nikita.



Gepromoveerd biomedisch wetenschapper en integraal gezondheidsexpert. In 2017 lag ik zelf maanden in bed. Elke test: normaal. Elke arts: niets gevonden. Totdat ik zelf verder zocht, via een privélab, en vond wat niemand had gezien.

Die ervaring heeft mij gevormd. Niet mijn diploma's, maar het weten hoe het voelt als je lichaam je in de steek laat, je niet weet waarom én niemand verder lijkt te willen kijken.

Toen ik eindelijk begreep wat er speelde, veranderde alles.

Sindsdien leer ik vrouwen begrijpen wat hun bloedwaarden écht zeggen en waarom deze hun klachten verklaren, ook al zegt de arts van niet.

Het verschil tussen normale en optimale of functionele bloedwaarden en het analyseren van bloedwaarden in samenhang vormen samen een fundamenteel andere aanpak. Maar het verklaart vaak alles.

Dr. Nikita



Regulier vs. functioneel

Voordat we in het diepe duiken wil ik het hebben over reguliere normen versus optimale of functionele waarden.

Reguliere referentiewaarden worden vastgesteld door een grote groep mensen te meten en de middelste 95% als 'normaal' te definiëren. Dat klinkt logisch, totdat je beseft wat dit werkelijk betekent.

Die groep bevat ook mensen die chronisch vermoeid zijn en mensen met vage klachten. Mensen die net niet ziek genoeg zijn voor een diagnose, maar wel degelijk gezondheidsklachten ervaren. De referentie weerspiegelt de gemiddelde westerse populatie, inclusief alle mensen met een suboptimale gezondheid die zich daartussen bevinden.

'Binnen de norm' betekent niet meer dan: niet de laagste 2,5%. Het betekent niet dat jouw lichaam heeft wat het nodig heeft. En precies daar ontstaat vaak de verwarring, want: *je uitslag is normaal, maar jij voelt je allesbehalve normaal.*

Reguliere norm

- Ben je ziek?
 - Focus op losse waarden
 - Vergelijkt met de gemiddelde bevolking
-

Functionele norm

- Waarom heb je klachten?
 - Kijkt naar verbanden tussen waarden
 - Focus op optimaal functioneren
-

Jouw klachten zijn niet normaal, ook al zeggen de cijfers op het eerste oog van wel.

Er wordt alleen niet goed genoeg naar gekeken. En dat heeft gevolgen. Want hoe langer klachten onverklaard blijven, hoe harder je lichaam moet compenseren. Wat nu nog een signaal is, wordt anders een patroon. En dat patroon wordt een gezondheidsklacht.

Insulineresistentie die jaren onopgemerkt blijft, wordt later diabetes type 2. Een schildklier die steeds harder moet werken, zal jaren later zorgen voor een trage schildklier of Hashimoto. Een ijzervoorraad die langzaam uitgeput raakt, zal ervoor zorgen dat iemand over een paar jaar de trap niet meer opkomt en plukken met haren verliest. Allemaal omdat niemand het patroon op tijd ziet.

In de vijf secties die volgen laat ik je zien hoe dit er in de praktijk uitziet. En waarom je klachten soms wél logisch zijn, ook als je bloedsuikerslag op het eerste gezicht niets bijzonders laat zien. Want ergens weet je al dat er een verklaring is waarom je je voelt zoals je je voelt. Je hebt die verklaring alleen nog niet gekregen.



*5 waarden die het
verschil maken*

HOMA-INDEX

Jouw bloedsuiker lijkt goed, maar is hij dat ook?

De stille opbouw van insulineresistentie

Regulier bloedonderzoek meet de nuchtere glucose en HbA1c. De nuchtere glucose zegt iets over je bloedsuikerspiegel op het moment van prikken en je HbA1c over je gemiddelde bloedsuikerniveau van de afgelopen 3 maanden. Als die binnen de referentiewaarden vallen, krijg jij te horen: geen diabetes, alles is goed.

Maar deze twee waarden vertellen alleen of het eindresultaat nog normaal is, niet of het systeem er hard voor moet werken.

Wat de HOMA-index onthult

De HOMA-index berekent de verhouding tussen je bloedsuiker én je insuline, het hormoon dat je bloedsuiker reguleert. Als je bloedsuiker normaal is maar je insuline hoog-normaal, betekent dat: jouw alvleesklier pompt al extra insuline om je suiker stabiel te houden. Het systeem werkt op overuren, terwijl de uitslag er nog normaal uitziet. Dit is vaak het eerste wat ik bereken als iemand haar uitslag naar mij stuurt, juist omdat het regulier zo consequent wordt overgeslagen.

De HOMA 2 IR gaat nog een stap verder: die meet ook hoe gevoelig jouw cellen nog zijn voor insuline, en hoe goed je alvleesklier nog functioneert. Een waarde boven 1,4 wijst op insulineresistentie.

Insulineresistentie is het vroegste stadium van diabetes type 2, dat jaren voordat diabetes type 2 tot uiting komt, via reguliere waarden zichtbaar is. Regelier wordt dit bijna nooit gemeten. Maar juist in die jaren is ingrijpen het meest effectief. Hoe eerder je dit ziet, hoe gericht je kunt bijsturen, voordat je lichaam steeds harder moet werken om de boel stabiel te houden.



wist je dat..

insulineresistentie één van de meest voorkomende maar minst herkende oorzaken is van chronische vermoeidheid, hardnekkig gewicht en hormonale klachten bij vrouwen? Je nuchtere bloedsuiker kan er prima uitzien, terwijl er al jaren iets speelt. Zonder insuline te meten, zie je het gewoon niet.

FERRITINE

Als je ijzer goed is, maar jij toch doodop bent

Waarom een normale ijzerwaarde niet het hele verhaal vertelt

Misschien herken je dit: je ijzerwaarde is normaal, maar je bent wel uitgeput. Dat lijkt tegenstrijdig. maar het ijzer in je bloed meten is niet hetzelfde als kijken naar je ijzervoorraad.

Ferritine is de opslagvorm van ijzer. Het geeft een indruk van hoeveel ijzer je lichaam nog achter de hand heeft. En juist daar kan soms een probleem zichtbaar worden, terwijl andere waarden nog binnen de referentie liggen.

Waarom een tekort regelmatig wordt gemist

Veel mensen krijgen te horen dat hun ijzer "goed" is, terwijl ze toch klachten hebben zoals vermoeidheid, haaruitval, concentratieproblemen of rusteloze benen. Dat komt omdat verschillende ijzerwaarden iets anders vertellen. Een normale ijzerwaarde (in je serum) betekent niet automatisch dat je ijzervoorraad optimaal is. Ik zie dit zó vaak dat het me nog altijd verbaast hoe weinig aandacht ferritine krijgt in een standaard bloedonderzoek.

Maar ferritine vertelt ook niet hele verhaal. Wat veel mensen niet weten, is dat ferritine ook kan stijgen bij ontstekingen. Daardoor kan ferritine soms normaal of zelfs verhoogd zijn, terwijl er functioneel toch te weinig ijzer beschikbaar is voor het lichaam. Juist daarom is het belangrijk om niet naar één losse waarde te kijken, maar naar het geheel.

Hoe werkt dat? Bij ontstekingen maakt het lichaam meer van het hormoon hepcidine aan. Hepcidine remt de opname van ijzer uit de darm en beperkt de afgifte van ijzer uit de opslag.

Het gevolg? Er kan voldoende ijzer aanwezig lijken te zijn, terwijl het lichaam er minder goed gebruik van kan maken. Dat kan bijdragen aan klachten zoals vermoeidheid, concentratieproblemen en een verminderde belastbaarheid, terwijl de bloedsuikerspiegel op het eerste gezicht weinig bijzonder lijkt.

wist je dat..

een lage ijzervoorraad (ferritine) niet alleen vermoeidheid kan geven, maar ook kan bijdragen aan haaruitval, rusteloze benen (RLS), problemen met je concentratie en kortademigheid bij inspanning? En dat deze klachten soms al aanwezig zijn voordat er sprake is van bloedarmoede?



TPO-ANTISTOFFEN

Het schildklierverhaal achter je cholesterol

Waarom TSH alleen nooit het complete beeld geeft

Als de huisarts je schildklier controleert, meet hij TSH. Dat is het hormoon dat je hersenen aanmaken om de schildklier aan te sturen. Als TSH normaal is, geldt dat als 'bewijs' dat de schildklier goed functioneert.

Maar dit hoeft absoluut niet zo te zijn.

Je schildklier kan al jaren aangevallen worden door je eigen immuunsysteem, terwijl je hormoonspiegels dat nog compenseren en je TSH er nog normaal uitziet. Dat aanvalsproces meet je niet met je TSH, maar door het meten van TPO-antistoffen. Hierdoor kan je dus klachten ervaren, zonder dat deze worden gedetecteerd.

TPO-antistoffen zijn eiwitten die je immuunsysteem aanmaakt wanneer het je schildklier als vijand ziet. Een verhoogde waarde is het vroegste signaal van Hashimoto, de meest voorkomende auto-immuunziekte ter wereld. Regulier worden ze zelden gemeten, tenzij TSH al afwijkend is. Maar dan ben je eigenlijk al te laat. Dit raakt me elke keer weer, want met één extra meting had je dit jaren eerder kunnen weten.



wist je dat..

Hashimoto jarenlang klachten kan geven (denk aan o.a. vermoeidheid, gewichtstoename, problemen met je concentratie, stemmingswisselingen) terwijl alle standaard schildklierwaarden (zoals je TSH) nog keurig binnen de norm vallen? Zonder TPO-antistoffen te meten, blijft dit volledig onzichtbaar.

De cholesterolverbinding die niemand uitlegt

Wat veel mensen niet weten: een schildklier die onder druk staat en dus heel hard moet werken, ook al zijn de hormoonwaarden nog normaal, verstoort de manier waarop je lever cholesterol verwerkt. De LDL-receptoren in je lever worden minder actief, waardoor LDL minder efficiënt wordt afgebroken. Het resultaat: een stijgend LDL-cholesterol zonder duidelijke oorzaak.

Je arts zegt dan: tijd voor cholesterolverlagers. Maar cholesterolverlagers lossen dit probleem niet op. Ze pakken het symptoom aan, niet de oorzaak.

VRIJ TESTOSTERON & SHBG

de hormonale verbinding die niemand uitlegt

Hoe een verstoorde bloedsuiker jouw hormonen ontregelt

Testosteron is niet alleen een mannelijk hormoon. Bij vrouwen speelt het een belangrijke rol bij je energieniveau, libido, spierkracht en stemming. Maar als we kijken naar het testosterongehalte, maken we een belangrijk onderscheid: totaal testosteron en vrij testosteron zijn niet hetzelfde.

Totaal testosteron zegt iets over al het testosteron wat zich in het bloed bevindt, ook het deel dat gebonden is aan een eiwit en daardoor niet actief is. Vrij testosteron daarentegen, is het deel dat je cellen daadwerkelijk kunnen gebruiken. En SHBG (geslachtshormoon-bindend globuline), een transporteiwit, bepaalt hoeveel testosteron gebonden blijft en hoeveel vrij rondcirculeert.

Wat dit patroon zegt over jouw metabolisme

Een laag SHBG betekent dat er meer testosteron vrijkomt dan gewenst. Dit patroon, een laag SHBG, en hoog vrij testosteron, gaat bijna altijd samen met insulineresistentie. Insuline remt namelijk de aanmaak van SHBG in de lever. Hoe meer insuline er circuleert, hoe lager het SHBG, hoe meer vrij testosteron.

De klachten die daarbij horen zijn acne, overmatige haargroei, een onregelmatige cyclus, moeite met afvallen (maar niet altijd!) en een verhoogd risico op het ontwikkelen van PCOS (of tegenwoordig: PMOS). Vaak hebben vrouwen die hier gevoelig voor zijn veel spierkracht, waardoor ze in bepaalde sporten juist excelleren.

Het totaal testosteron kan er in dat geval volkomen normaal uitzien. Alleen als je alle drie de waarden samen bekijkt, zie je wat er speelt. Dit patroon zie ik bij zoveel vrouwen die denken dat hun hormonen en bijbehorende klachten 'gewoon zo zijn', terwijl diezelfde klachten al die tijd gewoon verklaarbaar zijn en opgelost kunnen worden.



wist je dat..

een verstoorde bloedsuiker niet alleen invloed heeft op je energie en gewicht, maar ook op je hormonen? Een laag SHBG is vaak één van de eerste signalen dat er iets misgaat met de insulinegevoeligheid, soms jaren voordat andere waarden afwijken.

VITAMINE B12

wanneer 'normaal' een tekort verbergt

Het grijze gebied dat regulier wordt overgeslagen

Vitamine B12 is essentieel voor je zenuwstelsel, je energieproductie en iets wat methylatie heet, een proces dat in elke cel van je lichaam plaatsvindt en onder andere je stemming, je slaap en je hormoonbalans reguleert.

Een tekort geeft klachten als vermoeidheid, tintelingen, concentratieproblemen en stemmingsklachten. En toch wordt het regelmatig gemist, zelfs als B12 is gemeten.

Waarom serum B12 alleen niet genoeg is

De standaard B12-meting meet hoeveel B12 er in je bloed zit. Maar dat zegt niets over hoeveel B12 er ook daadwerkelijk in je cellen werkt. Een waarde boven 250 pmol/L geldt als normaal, maar er is een groot grijs gebied tussen 250 en 450 pmol/L waarbij een functioneel tekort heel goed mogelijk is. Mijn eigen B12 zat jarenlang in dat grijze gebied. Elke arts zei dat het goed was, terwijl ik uitgeput wakker werd, overal pijn had en amper de trap op kwam. Het was pas toen ik zelf verder zocht dat ik begreep wat er eigenlijk al die tijd al speelde.

Twee extra bloedwaarden geven een veel betrouwbaarder beeld als het gaat om een vitamine B12 tekort. Actief B12, ook wel Holo-TC genoemd, meet het deel van B12 dat je cellen echt kunnen gebruiken. En homocysteïne is een stofje dat opstapelt als B12 niet goed werkt: een verhoogd homocysteïne bij een 'normaal' serum B12 is een klassiek teken van een functioneel tekort.

Regulier worden deze waarden zelden meegenomen, terwijl ze precies verklaren waarom jij op celniveau een vitamine B12 tekort hebt en klachten ervaart..



wist je dat..

mensen die langdurig maagzuurremmers gebruiken of metformine slikken een significant hoger risico hebben op een functioneel B12-tekort, ook als hun serum B12 er normaal uitziet? En dat een verstoorde methylatie niet alleen vermoeidheid geeft, maar ook stemmingsklachten, slaapproblemen en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten?



Het verhaal van Sara

Dit zijn vijf voorbeelden. Maar wat gebeurt er als je al deze waarden samen leest, als één verhaal? Laat me je zien wat dat in de praktijk betekent.

Sara is 37. Sara is vermoeid, heeft een opgeblazen gevoel, al jaren een onregelmatige cyclus, is in gewicht aangekomen en ervaart concentratieproblemen. Ze sport regelmatig, eet bewust en doet 'alles goed'. Haar omgeving zegt dat ze gewoon te veel doet, haar huisarts denkt dat stress waarschijnlijk een rol speelt.

Haar bloedwaarden? Normaal. Op één ding na: haar LDL-cholesterol is aan de hoge kant. De huisarts stelt voor om dit in de gaten te houden en op termijn te starten met cholesterolverlagers als het niet verbetert.

Maar Sara wil begrijpen wáárom haar cholesterol verhoogd is. Ze eet immers toch gezond?! Bovendien sport ze twee keer per week en wandelt ze regelmatig buiten met een vriendin.

Ze ging opnieuw naar de huisarts met de brief die ik voor haar had geschreven, liet opnieuw bloed prikken en stuurde mij haar uitslag.

Haar TSH was normaal. Maar zoals je inmiddels weet, zegt een TSH niveau alleen weinig. Ik keek daarom ook naar haar TPO-antistoffen, deze waren 124. De norm is onder de 34.

Kortom: haar immuunsysteem viel haar schildklier al jaren aan, terwijl haar hormoonspiegels dat nog compenseerden. Dit is het vroegste stadium van Hashimoto. Nooit gemeten. Nooit gezien.

En dan haar cholesterol. Een schildklier die onder aanval staat verstoort de manier waarop de lever cholesterol verwerkt, waardoor het LDL (het 'slechte' cholesterol) stijgt. Haar cholesterol was dus niet het echte probleem, het was slechts een symptoom. Cholesterolverlagers hadden de oorzaak niet aangepakt, waardoor ze rond was blijven lopen met klachten als dit verband niet werd gezien.

Maar dit was niet alles. Sara haar nuchtere bloedsuiker was normaal, haar HbA1c ook. Haar huisarts had daarom niets afwijkend gezien. Toch berekende ik haar HOMA 2 IR, de maat voor insulineresistentie die ik eerder uitlegde. Die gaf een waarde van 1,88 aan. De functionele bovengrens is 1,4. Haar alvleesklier werkte al op 140% om haar bloedsuiker stabiel te houden. Op papier in eerste instantie onzichtbaar. In werkelijkheid een duidelijk signaal.

En als je dan ook nog kijkt naar haar vrij testosteron (te hoog), en haar SHBG (te laag), in relatie tot de insulineresistentie, dan zie je het complete patroon.

Het zit namelijk zo: de insulineresistentie remt de SHBG-aanmaak (= het zogenaamde transporteiwit waar je eerder over las) in haar lever, waardoor er meer vrij testosteron in haar bloed circuleerde. Meer vrij testosteron in het bloed zorgt ervoor dat er een scala van klachten ontstaat, waaronder de klachten waar Sara al jaren mee rondliep.

Een onregelmatige cyclus, huidklachten, concentratieproblemen, vermoeidheid, in gewicht aankomen terwijl je gezond eet en sport... Los bekeken lijken het verschillende klachten, maar wanneer je alle bloedwaarden als geheel bekijkt, zie je hoe alles samenhangt. En dus alle klachten verklaart.

Voor Sara was dat het moment waarop alles op zijn plek viel. Niet omdat er ineens iets magisch werd ontdekt, maar omdat eindelijk duidelijk werd hoe alles met elkaar samenhangt en die ene oorzaak alles verklaarde.

Hoi Nikita, nogmaals bedankt voor de analyse die je hebt gedaan. Ik kreeg steeds te horen dat mijn bloeduitslag goed was, dus ik dacht eigenlijk dat ik ermee moest leren leven. Dat ik gewoon moe was, of misschien te druk. Ik had geen idee dat er zoveel meer uit een bloeduitslag te halen viel. Tijdens de uitleg vielen er zoveel puzzelstukjes op hun plek. Ik had nooit bedacht dat al mijn klachten met elkaar te maken konden hebben.

Het gaf me vooral veel rust om eindelijk te begrijpen waar mijn klachten vandaan kwamen en dat het niet allemaal tussen mijn oren zat. Sinds ik met de adviezen aan de slag ben gegaan, merk ik dat ik meer energie heb, me beter kan concentreren en minder snel overprikkeld raak. Dat laatste vindt Daan ook erg fijn. 🤗 En ik heb tennis weer opgepakt!!

Ik ben echt blij dat ik deze analyse heb laten doen. Dankjewel voor alle tijd en uitleg. 💖

12:07

Je hebt dit al te lang aangenomen.

Je bent moe. Niet een beetje moe, uitgeput. De soort moeheid waarbij je opstaat en je jezelf afvraagt hoe je de dag nu weer moet doorkomen en hoe lang het duurt voordat je weer mag gaan slapen.

Je bent bij de huisarts geweest. Je bloedsuikerslag is bekeken. En je hebt gehoord: "*geen zorgen, alles is goed*".

Maar jij weet dat er iets speelt. Dat gevoel dat er iets niet klopt, blijft terugkomen. En dat gevoel klopt.

Het probleem is niet jouw lichaam. Het is de manier waarop er naar jouw bloedwaarden wordt gekeken.

Je bent zelf gaan zoeken. Hebt supplementen geprobeerd. Je leefstijl aangepast. Het hielp misschien even, maar het grote plaatje bleef onduidelijk. Niet omdat je het verkeerd aanpakte, maar omdat je miste wat jouw lichaam specifiek nodig heeft.

Stel je voor dat je 's ochtends opstaat en voor het eerst in jaren weet wat jouw lichaam nodig heeft.

Dat is precies waar de holistische bloedanalyse bij helpt. En dit is hoe.

De antwoorden waar je al zo lang naar zoekt

De **holistische bloedanalyse** helpt je om de puzzelstukjes achter jouw klachten op hun plek te laten vallen. Niet door alleen naar losse bloedwaarden te kijken, maar naar het geheel. Zodat je beter begrijpt waarom je je voelt zoals je je voelt en wat je kunt doen om daar verandering in te brengen.

Wat ik doe is niet een bloedsuikerslag nalopen aan de hand van een referentielijst. Het is patronen lezen die alleen zichtbaar worden als je alles tegelijk ziet.

Zo werkt het:

Vier stappen van aanmelding tot rapport

1. Aanmelden & betalen

Je koopt de analyse en ontvangt direct een bevestiging met de volgende stappen.

2. Bloedpanel & vragenlijst

Je ontvangt een brief met het aanbevolen bloedpanel én een uitgebreide symptoomvragenlijst. Die geeft mij de context die bloed alleen niet kan geven.

3. Uitslag & vragenlijst insturen

Je stuurt je bloedsuikerslag én de ingevulde vragenlijst naar mij toe. Ik ga aan de slag, de doorlooptijd is +- 10 werkdagen.

4. Rapport ontvangen

Je ontvangt een persoonlijk rapport van 30+ pagina's met interpretatie, verbanden en suppletieadviezen.

Dit is wat het oplevert:

Geen nieuwe vraagtekens, maar een helder startpunt dat specifiek voor jouw situatie geldt.



Eindelijk begrijpen waarom je klachten blijven terugkomen



Weten welke stappen voor jouw situatie het meest relevant zijn



Zie verbanden die bij een standaard beoordeling vaak worden gemist



Begrijpen waarom je klachten er wél zijn, ook als je uitslag 'normaal' is



Persoonlijk advies op basis van jouw bloedwaarden



Minder twijfelen, meer duidelijkheid over waar je kunt beginnen

Wat je ontvangt is niet een standaard interpretatie, maar een persoonlijke analyse waarbij ik jouw waarden als één geheel lees, inclusief de verbanden die regulier worden overgeslagen.

De antwoorden waar je al zo lang naar zoekt. €197.

Ja, ik wil eindelijk
antwoorden →

Hoi Nikita, nogmaals bedankt voor de analyse die je hebt gedaan. Ik kreeg steeds te horen dat mijn bloeduitslag goed was, dus ik dacht eigenlijk dat ik ermee moest leren leven. Dat ik gewoon moe was, of misschien te druk. Ik had geen idee dat er zoveel meer uit een bloeduitslag te halen viel. Tijdens de uitleg vielen er zoveel puzzelstukjes op hun plek. Ik had nooit bedacht dat al mijn klachten met elkaar te maken konden hebben.

Het gaf me vooral veel rust om eindelijk te begrijpen waar mijn klachten vandaan kwamen en dat het niet allemaal tussen mijn oren zat. Sinds ik met de adviezen aan de slag ben gegaan, merk ik dat ik meer energie heb, me beter kan concentreren en minder snel overprikkeld raak. Dat laatste vindt Daan ook erg fijn. 🐻 En ik heb tennis weer opgepakt!!

Ik ben echt blij dat ik deze analyse heb laten doen. Dankjewel voor alle tijd en uitleg. 💖

12:07

Het rapport geeft je begrijpelijke uitleg, geen medische diagnose en geen lijst van dingen die er mis zijn, maar inzicht in wat er speelt en wat je kunt doen.

De antwoorden waar je al zo lang naar zoekt. €197.

Ja, ik wil eindelijk
antwoorden →

Nog niet zeker? Stel me een DM op instagram: @nikitaalana