

Naam  
Sample

Voorbeeld  
123456789

Datum

juli 2021



## Vitamin D Bluttest (25-Hydroxy)



### IHR ERGEBNIS

Das Ergebnis deiner Untersuchung ist 105 nmol/l.

Ein Vitamin-D-Spiegel von mehr als 80 nmol/l ist optimal. Das ist eine gute Nachricht, denn viele Niederländer haben einen Mangel, also Sorge dafür, dass dieses Niveau auch so bleibt. Am Ende dieses Berichts findest du einige Ratschläge, die dir helfen können, deinen Vitamin-D-Spiegel zu halten. Da Vitamin D größtenteils unter dem Einfluss von Sonnenlicht gebildet wird, ist der Spiegel im Winter oft niedriger. Wenn du also den Test im Sommer gemacht hast, macht es Sinn, am Ende des Winters einen Folgetest zu machen. Dies wird zeigen, ob der Vitamin-D-Spiegel konstant ist.

Ergebnis 105 nmol.

