

## Hs-CRP (ontstekingen):

### Ontdek sluimerende ontstekingen met deze hs-CRP test

Ontstekingen zorgen voor schade aan de bloedvaten en worden hierdoor vaak in verband gebracht met hart- en vaatziekten. Bij een laaggradige of chronische ontsteking ervaar je vaak geen duidelijke klachten. Je immuunsysteem wordt dan minimaal geactiveerd waardoor de ontsteking niet uit de weg geruimd wordt maar lange tijd blijft sluimeren. Met de hs-CRP chronische ontstekingen test kun je middels een vingerprik je hs-CRP, high-sensitive CRP, niveau vast laten stellen en zo laaggradige ontstekingen blootleggen.

### Wat zijn laaggradige ontstekingen?

Een ontsteking of infectie is een reactie van je immuunsysteem om de schade te herstellen. Een acute ontsteking is een lichamelijke reactie op de beschadiging van weefsel, zoals bij het oplopen van een infectie of een wond. Je lichaam gaat dan direct aan het werk om het beschadigde weefsel op te ruimen, wat in veel gevallen samen gaat met koorts en veel pijn. Niet alle ontstekingen zijn met het blote oog te zien of geven zulke duidelijke lichamelijke klachten. Bij zogeheten laaggradige ontstekingen is de activering van het immuunsysteem maar minimaal. Het beschadigde weefsel wordt hierbij niet compleet opgeruimd, maar het immuunsysteem zorgt er wel voor dat ziekteverwekkers niet de kans krijgen om zich verder te vermenigvuldigen. Je kunt stellen dat bij een laaggradige of chronische ontsteking de schade dus wel wordt beperkt, maar niet wordt hersteld. Omdat dit vaak samen gaat met onduidelijke klachten zoals vermoeidheid, stemmingswisselingen en vage pijnklachten, kan het lastig zijn er de vinger op te leggen wat er mis is met je gezondheid.

### Ontstekingen en het risico op hart- en vaatziekten

Net als bij een acute ontsteking raken de wanden van de bloedvaten bij een laaggradige ontsteking ook beschadigd. Door de beschadigingen aan de vaatwanden blijft het slechte LDL cholesterol makkelijker aan de vaatwanden kleven en hoopt het zich daar langzaam op. Doordat de aders door de ophopingen nauwer worden ontstaat een verhoogde kans op hart- en vaatziekten.

### Hoe test je of je een laaggradige ontsteking hebt?

Wanneer er sprake is van een ontsteking in het lichaam produceert je lever CRP. Dit eiwit komt terecht in je bloedbaan, de CRP waarde stijgt dus altijd flink bij een acute ontsteking. De waarde hiervan kan middels een bloedtest gemeten worden. De bepaling van CRP kan dus aantonen dat er sprake is van een acute ontsteking of infectie. Wanneer er sprake is van een laaggradige ontsteking in het lichaam waarbij je vaak verschillende vage klachten ervaart, is de hoeveelheid CRP in je bloed zo laag dat deze kleine hoeveelheden niet goed gedetecteerd kunnen worden met een bepaling van CRP. Hs-CRP, high sensitive CRP, is een ontzettend gevoelig (ultrasensitief) onderzoek en kan ook hele kleine waarden meten. Op deze manier kunnen laaggradige of chronische ontstekingen toch blootgelegd worden.

### Wat te doen bij een hoog hs-CRP niveau?

Om je hs-CRP niveau laag te houden of krijgen speelt een gezonde leefstijl een belangrijke rol. Genoeg lichaamsbeweging, voldoende ontspanning en een gezond voedingspatroon zijn enkele voorbeelden van adviezen die je hierbij kunnen helpen. Voedsel en dranken met veel suikers kunnen het beste vermeden of in kleine hoeveelheden genuttigd worden. Broccoli, vette vis en groene thee zijn voedingsmiddelen die worden aanbevolen voor het verlagen van het hs-CRP niveau.

## De hs-CRP test

Heb jij ook al lange tijd last van vage klachten die je niet goed kunt duiden? Misschien heb je al zonder duidelijk resultaat wat zaken laten onderzoeken, maar kun je er nog steeds de vinger niet op leggen wat de oorzaak van je klachten is. De hs-CRP bloedtest meet het gehalte CRP (hs) en geeft inzicht in de mate waarmee je kampt met laaggradige, of chronische, ontstekingen. De test kun je zelf met een vingerprik afnemen, de uitslag ontvang je zes werkdagen later in een helder geformuleerd en consumentvriendelijk rapport. In dit rapport kun je ook nog wat aanbevelingen vinden om je **hs-CRP** niveau te verlagen of op een laag niveau te houden.

Ontstekingen zorgen voor schade aan de bloedvaten waardoor LDL cholesterol de kans krijgt om sneller aan de vaatwanden vast te kleven. Dit brengt een verhoogd risico op hart- en vaatziekten mee. Als je een meer compleet beeld wilt van de gezondheid van je hart en vaten kun je het hs-CRP ook in combinatie met het **LDL cholesterol** laten testen.

## De hs-CRP ontstekingen test

De hs-CRP test voor ontstekingen wordt geleverd in een brievenbuspakket. Deze test kan zelf thuis middels een vingerprik worden afgenomen. Het onderzoek wordt uitgevoerd in een ISO 15189 gecertificeerd Europees laboratorium waar een biochemicus en arts het onderzoek valideren. Na zes werkdagen ontvang je je resultaten in een helder rapport.

