

VINGERPRIKTESTEN

Zin en onzin van de commerciële hormoon bloedtest

Hormonale bloedtesten via een eenvoudige vingerprik, aangeboden door commerciële aanbieders, zijn inmiddels ook te koop bij Holland & Barrett en Albert Heijn. Klinisch chemicus-endocrinoloog Annemieke Heijboer beoordeelt het aanbod, test voor test.

Via Mijnlabtest.nl of Homed-IQ.nl – de twee grootste aanbieders in Nederland – is een reeks hormonale bloedtesten te bestellen: een vingerprik thuis, een buisje bloed naar een gecertificeerd laboratorium, en een paar dagen later een rapport in de mailbox. Van losse TSH- (schildklierstimulerend hormoon) of testosteronbepalingen tot hormoonprofielen met vijf tot zeven waarden tegelijk, voor prijzen tussen de 29 en 79 euro. Een deel van het assortiment is inmiddels ook verkrijgbaar via Holland & Barrett en Albert Heijn. De mensen die deze testen kopen, zullen doorgaans klachten hebben – moeheid, gewichtstoename, stemmingswisselingen, verminderd libido – en willen weten of hormonen de oorzaak zijn. Maar precies dat is het probleem, zegt hoogleraar Endocrinologische laboratoriumgeneeskunde Annemieke Heijboer (Amsterdam UMC): zulke klachten zijn specifiek en hebben vele mogelijke oorzaken, ook zonder hormonale basis. Een hormoontest is pas zinvol als een arts op basis van anamnese en lichamelijk onderzoek een gerichte vraag heeft die de test kan beantwoorden, beklemtoont Heijboer. ‘Dit testaanbod speelt in op mensen die zich moe voelen of niet helemaal top en die dan lukraak bepalingen gaan doen. Dit wordt ook wel pre-pre analyse genoemd.’

Niet zwart-wit

Heijboer is geen principiële tegenstander van zelftesten: ‘Een zwangerschapstest, een hiv-zelftest of een coronatetest stelt een scherpe ja/nee-vraag en geeft een antwoord dat de gebruiker zelf kan interpreteren. Bij deze zelftesten ligt dat anders.’ Naast een duidelijke indicatie voor het uitvoeren van de test zijn er andere factoren die bepalen of je zinnige informatie uit de testuitslag kunt verkrijgen. Een hormoonconcentratie heeft pas betekenis als je weet hoe laat en onder welke omstandigheden de afname is uitgevoerd: vroeg in de ochtend of laat op de dag, aan het begin of het einde van de cyclus, na nachtrust of na een nachtdienst. ‘Al die factoren beïnvloeden de uitslag, en zonder die context is het getal niet te interpreteren.’

Daar komt nog een probleem bij. Elk referentie-interval is zo vastgesteld dat 95 procent van een gezonde populatie daarbinnen valt; wat betekent dat vijf procent van de gezonde mensen er per definitie buiten valt, ook zonder dat er iets aan de hand is. Bij de combinatiepakketten van vijf tot zeven hormonen die beide aanbieders verkopen, loopt die kans op tot wel 25 procent. ‘Je krijgt dus een steeds grotere kans dat er iets afwijkends uitkomt, terwijl je gewoon gezond bent’, zegt Heijboer. Die opstapeling wordt op de websites van beide aanbieders nergens benoemd.

Heijboer nam de voornaamste hormonale bepalingen van Mijnlabtest.nl en Homed-IQ.nl een voor een met ons door. Bijgevoegd kader vat haar oordeel per test samen.

PCOS-profiel / PMOS

De naam is intussen achterhaald: sinds mei 2026 heet het syndroom internationaal polyendocrien metabool ovariumsyndroom (PMOS), maar op de website van Mijnlabtest.nl staat nog de oude benaming. Dat is echter een bijzaak. ‘Dit kun je helemaal niet testen met deze bepalingen’, zegt Heijboer. ‘Om de diagnose PMOS te kunnen stellen moet je eerst een aantal andere



Prof. dr. Annemieke Heijboer is klinisch chemicus-endocrinoloog en hoofd van het Endocrinologisch Laboratorium van Amsterdam UMC.

aandoeningen uitsluiten, en je moet aan meerdere, ook klinische criteria voldoen; onregelmatige cyclus, tekenen van hyperandrogenisme, zoals haargroei op de bovenlip, of het biochemische criterium, dat is het enige wat ze nu testen, en het derde criterium is polycysteuze ovaria, aangetoond via echo. Voor de diagnose PMOS moet je op twee van de drie criteria positief scoren. Deze zogenaamde PCOS-test is dus maar één testje of criterium, en andere aandoeningen worden bovendien niet uitgesloten. Het is daarom niet juist dat het een PCOS-test is, ondanks dat het zo heet.' Mijnlabtest.nl geeft dat zelf ook aan in een disclaimer, maar de productnaam suggereert het tegendeel.

TSH – schildklierstimulerend hormoon

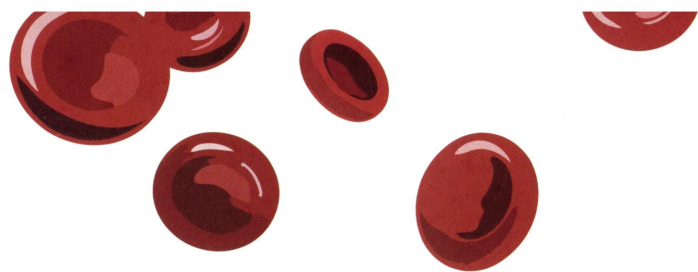
'Als je het idee hebt dat je een schildklieraandoening hebt, kun je beter naar de huisarts gaan. Die doet laagdrempelig diezelfde TSH-meting, en dat is voor de

potentiële patiënt goedkoper', zegt Heijboer. Een consult bij de huisarts inclusief bloedprik is voor de patiënt kosteloos. Bij een afwijkende uitslag is sowieso een arts nodig voor verdere diagnostiek en medicatie, de zelftest voegt dan alleen kosten en vertraging toe. 'We voeren niet voor niets geen nationale TSH-screening uit', zegt Heijboer, 'omdat de wetenschappelijke onderbouwing daarvoor ontbreekt.' Hetzelfde geldt voor het uitgebreidere schildklierprofiel met FT3 en FT4, dat in de reguliere praktijk alleen als vervolgonderzoek bij een al afwijkende TSH wordt aangevraagd. Meer bepalingen geven alleen maar meer kans op een toevallige afwijkende uitslag.

AMH – anti-Mülleriaans hormoon

AMH geldt als marker voor de ovariële reserve, en wordt door beide aanbieders gepositioneerd als 'vruchtbaarheidsscheik'. 'AMH is geen op zichzelf staande →

TEST	PRIJS (mijnlabtest.nl / homed-iq.nl)	OORDEEL HEIJBOER
PCOS-profiel / PMOS	€79 / n.v.t.	Kan PMOS niet vaststellen — diagnose vereist ook klinisch en echografisch onderzoek
TSH (schildklierstim. hormoon)	€29 / €40	Kosten-effectiever via de huisarts bij klachten; nationale screening bestaat bewust niet
Schildklierprofiel (TSH+FT3+FT4)	€49 / €69	FT3 en FT4 voegen als eerste stap diagnostisch niets toe aan TSH
FSH (follikelstim. hormoon)	€35 / €40	Onbetrouwbaar als overgangsmarker in de fase waarin klachten optreden
Oestradiol	onderdeel profiel (€79 / €69)	Zeer variabel pre-menopausaal en de meetmethode is te weinig gevoelig bij lage concentraties na de menopauze
LH (luteïniserend hormoon)	€35 / €40	Als ovulatietest nutteloos: uitslag komt pas nádat het vruchtbare venster is verstreken
Hormoonprofiel vrouw	€79 / €69	Combineert zes hormonen: kans op minstens één toevallige afwijking ~25%. Deze hormonen zijn cyclusafhankelijk. Gericht supplementen advies (mocht dit nodig zijn) klinkt ook dubieus
AMH (anti-Mülleriaans hormoon)	€55 / €69	Zegt niets definitiefs over vruchtbaarheid
Prolactine	onderdeel profiel (€79 / €69)	Stijgt al door stress van de afname; alarmerende toelichting kan onnodig onrust wekken
Vitamine D	€35 / €40	Meetmethode minder nauwkeurig dan referentiemethode; suppletie zonder test is goedkoper
Testosteron	€39 / €40	Bepaling zelf verdedigbaar bij gerichte verdenking; context voor interpretatie ontbreekt bij zelftest
HbA1c	€35 / €40	Enige test met mogelijk reëel screeningssignaal bij mensen met een verhoogd risico op diabetes, maar kan via huisarts.



Heijboer: *'Dit testaanbod speelt in op mensen die zich niet helemaal top voelen en die dan lukraak bepalingen gaan doen.'*

diagnostische test. Je krijgt een getal en wat ga je daaruit concluderen?' vraagt Heijboer. Een AMH binnen het referentie-interval sluit een verminderde vruchtbaarheid niet uit, en een lage AMH betekent niet automatisch dat zwangerschap onmogelijk is.

Testosteron

De bepaling van testosteron is – bij gerichte verdenking op hypogonadisme bij mannen, bij vrouwen met hyperandrogenisme of in de transzorg – wel degelijk relevant. Het probleem zit volgens Heijboer in de context die nodig is voor een zinvolle interpretatie: testosteron piekt vroeg in de ochtend en daalt bij vermoeidheid, overtraining of ziekte. Ook vraagt zij zich af of de meetmethode wel gevoelig genoeg is om ook bij vrouwen een

betrouwbare uitslag te geven. Homed-IQ.nl en Mijnlabtest.nl vermelden op de productpagina overigens wel dat de afname vóór 10 uur moet plaatsvinden.

FSH – follikelstimulerend hormoon

'Als je postmenopauzaal bent, heb je een hoge FSH, maar zit je nog in de overgang, dan is FSH nog geen goede marker. En dat is precies het moment waarop je klachten hebt', zegt Heijboer. De test is dus het minst informatief op het moment dat hij het vaakst wordt gebruikt. Daar komt bij dat FSH sterk fluctueert tijdens de menstruatiecyclus. Zonder kennis van het afnamemoment is de uitslag bij vrouwen in de vruchtbare leeftijd nauwelijks te interpreteren.

LH – luteïniserend hormoon

LH wordt soms gekocht om het vruchtbare venster te bepalen, maar de uitslag is pas beschikbaar nadat het buisje naar het lab is gestuurd. 'Voordat die uitslag er is, is je ovulatie alweer voorbij', zegt Heijboer.

Oestradiol

Oestradiol fluctueert sterk door de menstruatiecyclus, waardoor een losse meting zonder kennis van het afnamemoment nauwelijks interpreteerbaar is. Concentraties verschillen daarbij enorm tussen vrouwen. Bovendien zijn de gebruikte meetmethoden onvolgende gevoelig bij de lage concentraties die bij postmenopauzale vrouwen worden gevonden. 'Dus dat is ook nutteloos', zegt Heijboer.

Prolactine

Prolactine stijgt bij stress, dat kan al bij de acute stress van een thuisafname via een vingerprik. Homed-IQ.nl vermeldt op de productpagina dat hoge waarden kunnen wijzen op 'tumoren in de hypofyse'. Heijboer droog: 'Daar krijg je toch al helemaal stress van?' Een licht verhoogde waarde veroorzaakt door de afname zelf, gecombineerd met die toelichting, kan een consument onnodig in paniek brengen.

DE CORTISOLTEST

Op sociale media wordt cortisol, het stresshormoon, in verband gebracht met veel vage klachten. Mijnlabtest.nl speelt hierop in met een speekselassortiment; cortisol wordt niet via een bloedtest maar via speeksel gemeten. Het aanbod loopt uiteen van een losse cortisoltest (€29) tot een cortisol dagprofiel gecombineerd met DHEA (€89) en hormoonprofielen voor man en vrouw (€129). Homed-IQ.nl biedt geen cortisoltest aan.

Mijnlabtest.nl omschrijft cortisol als een hormoon waarvan langdurig hoge niveaus leiden tot chronische vermoeidheid en burn-out. DHEA wordt aangeboden als het 'anti-stresshormoon' dat de effecten van cortisol compenseert; een laag DHEA-niveau kan een indicatie zijn van een burn-out. Biologisch gezien heeft cortisol een sterk circadiaans ritme, met een piekwaarde vroeg in de ochtend en een lage waarde rond middernacht, een verschil van een factor vijf tot tien. 'Eén meting op één tijdstip geeft daardoor slechts een momentopname en bovendien is dit moment van de dag cruciaal voor de interpretatie van de uitslag', zegt Heijboer. 'Een dagprofiel met meerdere tijdstippen vereist strikte afname-instructies.'

Dat dit fenomeen in de spreekkamer herkenbaar is, blijkt ook uit de ervaringen van De Wit: zij zag patiënten die onder invloed van social media, al dan niet na een speeksel-cortisoltest, het vermoeden hadden gekregen dat ze het syndroom van Cushing hebben, of leden aan 'bijnieruitputting', een niet erkende diagnose.



Dr. Heleen de Wit is internist-endocrinoloog in het Sint Jansdal Ziekenhuis in Harderwijk.

Vitamine D

Voor groepen die volgens de richtlijnen sowieso supplementie krijgen geadviseerd – zoals kinderen en ouderen – is de test overbodig. Bovendien zijn de meetmethoden die commerciële aanbieders gebruiken minder nauwkeurig dan de referentiemethode. 'Niet zo zorgwekkend, maar je gooit wel geld weg', zegt Heijboer.

HbA1c

Bij HbA1c ziet Heijboer enige potentiële meerwaarde: een verhoogde waarde kan een signaal zijn van pre-diabetes of diabetes type 2. Maar de test doen zonder dat daar aanleiding toe is, is feitelijk screenen. Algemene bevolkingsscreening met HbA1c is niet kosteneffectief. HbA1c meten bij mensen met een verhoogd risico op diabetes kan wel van toegevoegde waarde zijn. 'Toch is het voor de individuele potentiële patiënt goedkoper om langs de huisarts te gaan', zegt Heijboer.

In de spreekkamer

Voor artsen die een patiënt met een commercieel rapport tegenover zich krijgen, heeft Heijboer een eenvoudig vertrekpunt: ga terug naar de pre-pre analyse en stel de vraag die aan het begin had moeten staan. 'Wat wilde deze patiënt weten, en geeft dit rapport daar antwoord op? Zorg dat je niet verzandt in onnodig extra vervolgonderzoek.' De voornaamste taak is misschien wel uitleggen wat een eenmalig gemeten concentratie, zoals bij het 'PCOS-profiel' of de AMH of LH test wel en niet kan aantonen. 'De test heeft de diagnose niet gesteld', zegt Heijboer. 'Het antwoord op die vraag staat nog open.' Internist-endocrinoloog Heleen de Wit (St Jansdal Ziekenhuis) ziet de gevolgen van deze zelftesten. Zij plaatste een oproep in de NVE bijnier-appgroep en kreeg tientallen reacties van collega-endocrinologen die dit fenomeen herkenden. De Wit ziet zelf ook dat patiënten verwezen worden voor een (meedenk)consult ivm een afwijkende uitslag van een commerciële endocriene labtest.

Eind 2023 ging De Wit, samen met huisarts Bernard Leenstra en de voorzitters van de Nederlandse Vereniging voor Klinische Chemie en de Nederlandse Vereniging voor Klinische Genetica, in gesprek met Holland & Barrett met het verzoek te stoppen met de verkoop van zelftesten, waaronder ook genetische testen. Zonder resultaat. 'Het was een gesprek tegen dovemansoren. Zij wilden vooral vertellen hoe betrouwbaar hun testen waren, maar niet over de indicatie praten. Dat was aan de mensen die de testen kochten.' ←

REACTIE MIJNLABTEST.NL

Algemeen directeur Bart van Wanrooy laat weten: 'Wij begrijpen dat hormonale thuis testen kritisch worden beoordeeld, zeker wanneer deze rechtstreeks aan consumenten worden aangeboden. Juist daarom vinden wij het belangrijk om helder te zijn over wat onze testen wel en niet beogen. Mijnlabtest.nl biedt consumenten laagdrempelige toegang tot laboratoriumonderzoek, met als doel inzicht te geven in relevante gezondheidswaarden en consumenten te ondersteunen bij preventie, gezondheidsbewustwording en leefstijloptimalisatie. Onze testen zijn nadrukkelijk niet bedoeld om zelfstandig diagnoses te stellen of medische zorg te vervangen. De uitslagen geven inzicht in gemeten laboratoriumwaarden, met uitleg over referentiewaarden, de mogelijke betekenis en beperkingen van de uitslag en het advies om bij afwijkende waarden en/of klachten contact op te nemen met de huisarts of behandelend arts.' Over Heijboers oordeel dat de testen klinisch weinig zinvol zijn, zegt Van Wanrooy: 'Onze rol is om gevalideerde laboratoriuminformatie begrijpelijk beschikbaar te maken, met duidelijke uitleg over de beperkingen van de meting.' Individuele rapporten worden volgens Van Wanrooy beoordeeld door een biotechnoloog en een basisarts; bij afwijkende uitslagen wordt zo nodig een 'vakinhoudelijk specialist' geraadpleegd. *(De genoemde arts blijkt een Duitse 'Fachärztin für Laboratoriumsmedizin' te zijn, een laboratoriumspecialiste dus, geen internist-endocrinoloog.)*

Op Heijboers kritiek dat de kans op een toevallige afwijkende uitslag bij combinatiepakketten van vijf tot zeven hormonen kan oplopen tot dertig procent — en dat dit niet op de websites wordt vermeld — reageert Van Wanrooy: 'Wanneer de kans op toevallige afwijkingen bij profielen met meerdere parameters nog explicieter kan worden uitgelegd aan consumenten, staan wij ervoor open om onze informatievoorziening daarop verder aan te scherpen.' Over Heijboers kritiek dat de naam PCOS-test misleidend is, en dat dit bezwaar niet wordt weggenomen door de disclaimer die Mijnlabtest.nl gebruikt, zegt Van Wanrooy: 'De productnaam sluit aan bij de zoek- en informatiebehoefte van consumenten die hun hormoonwaarden willen laten onderzoeken in relatie tot klachten die bij PCOS kunnen passen. Tegelijkertijd maken wij in de productinformatie duidelijk dat het gaat om ondersteunend laboratoriumonderzoek en niet om een definitieve diagnostische test.'

De gehele reactie van Mijnlabtest.nl is te vinden op de website van Endocrinologie. Homed-IQ.nl heeft niet gereageerd op herhaalde vragen van Endocrinologie.