

Simpele bloedtest voorspelt risico op gezondheidsverlies op moment dat je daar nog veel aan kunt doen

29.9.2026 - | Leids Universitair Medisch Centrum - LUMC

Een simpele bloedtest van het LUMC kan vroeg laten zien wie risico loopt op gezondheidsverlies. De persoonlijke gezondheidsscore die uit deze bloedtest volgt, voorspelt het risico op toekomstige hart- en vaatziekten en diabetes, en kan helpen bepalen bij wie preventie het meeste effect heeft.

Veel mensen ontdekken pas dat zij een verhoogd risico hebben op cardiometabole ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en chronische nierschade op het moment dat de eerste gezondheidsproblemen en -klachten zijn begonnen. Deze nieuwe persoonlijke gezondheidsscore geeft al veel eerder inzicht in hun cardiometabole gezondheid. Zo kan de test een wake-upcall zijn voor mensen en hen motiveren om met leefstijl aan de slag te gaan.

Gebaseerd op jarenlang onderzoek

Eline Slagboom is onderzoeker en hoogleraar moleculaire epidemiologie aan het LUMC. "We werken al jaren aan het laagdrempelig kunnen meten van de gezondheid en kwetsbaarheid van mensen op middelbare leeftijd. We denken namelijk dat zo'n meting hen motiveert en de regie geeft om hun gezondheid zelf in de gaten te houden, nog jaren voordat zij met klachten bij de dokter komen", zegt ze.

Eerder ontwikkelde de onderzoeksgroep van Slagboom een gezondheidsscore waarmee het risico op overlijden kon worden ingeschat. De score was gebaseerd op historische gegevens van ongeveer 40.000 mensen en gebruikte verschillende biomarkers: meetbare stoffen in het bloed die iets kunnen zeggen over iemands gezondheid.

Echter waren niet al deze stoffen al voldoende onderzocht om ze in de dagelijkse zorg te gebruiken. Ook was de score nog niet ontwikkeld en getest als persoonlijke gezondheidsscore.

Daarom gingen de onderzoekers verder met de score aan de slag. Daarvoor baseerden zich dit keer op gegevens van 30.000 mensen uit verschillende Nederlandse studies. Ook gebruikten ze alleen stoffen waarvan goed onderzocht is dat ze betrouwbaar zijn en die al in de medische praktijk worden gebruikt. Zo ontstond een persoonlijke gezondheidsscore die met een eenvoudige bloedtest kan worden berekend.

De score geeft aan hoe de algehele gezondheid van iemand zich verhoudt tot die van andere mensen van dezelfde leeftijd en hetzelfde geslacht. Hoe hoger de score, hoe gunstiger de gezondheid. Met dezelfde bloedtest kunnen de onderzoekers ook het risico op het ontstaan van bepaalde ziekten inschatten.

Leiden LangLeven Studie

Om te onderzoeken hoe goed de score werkt, testten ze deze bij deelnemers uit de Leiden LangLeven Studie. Deze studie volgt al sinds 2002 mensen om te onderzoeken waarom sommige

mensen gezond oud worden. Bij de deelnemers werd de gezondheidsscore op één moment bepaald. Daarna werden zij jarenlang gevolgd. Zo konden de onderzoekers nagaan wie in de jaren daarna ziek werd, welke ziekte iemand kreeg en wie niet ziek werd. Sommige deelnemers zijn tot zestien jaar gevolgd.

De nieuwe persoonlijke score bleek het risico op overlijden net zo goed in te schatten als de oorspronkelijke score. Voor het voorspellen van het moment waarop mensen voor het eerst worden gediagnosticeerd met een cardiometabole ziekte, zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2, werkte de nieuwe score zelfs beter.

Dat betekent dat de score mogelijk kan helpen bij het opsporen van mensen met een verhoogd risico op bepaalde ziekten. Daardoor kan er eerder gekeken worden welke stappen kunnen helpen om een ziekte te voorkomen of uit te stellen.

Bijna veertien jaar verschil

Op basis van de Leiden LangLeven Studie zagen de onderzoekers dat mensen met een 1 punt hogere Personal-MetaboHealth-score gemiddeld 36% later een eerste cardiometabole aandoening kregen. Dit kwam neer op een verschil van bijna veertien jaar waarop de diagnose werd gedaan.

Dit opvallende resultaat moet nog wel in grotere groepen mensen worden onderzocht om te zien of dit verband ook daar zichtbaar is. Als dat zo is, kan de persoonlijke gezondheidsscore mogelijk al vroeg aantonen dat iemand een verhoogd risico heeft op een verlies van gezondheid, jaren voordat er sprake is van een diagnose. Daarmee werkt de score als een persoonlijke wake-upcall. Dit biedt ruimte voor vroegtijdige preventie.

Onderzoeker Joris Deelen: “De score werkt voor gebruikers als motiverende factor, terwijl die ons de mogelijkheid geeft om te onderzoeken welke leefstijlveranderingen het beste werken, voor wie en op welke manier. Zo kunnen we preventie steeds persoonlijker maken.”

Slagboom: “De afgelopen jaren hebben we samen met onderzoekers uit Maastricht en Wageningen verschillende leefstijlinterventies bij zestigplussers gedaan. Bijvoorbeeld meer bewegen, begeleide krachttraining en minder calorieën eten. Zelfs op die leeftijd zagen we na drie maanden al indrukwekkende gezondheidsverbeteringen bij deze mensen.”

De onderzoekers wilden daarom ook weten of de Personal-MetaboHealth-score ook verandert door zulke leefstijlinterventies. Dat bleek vooral het geval bij mensen die bij de start van het onderzoek een negatieve score hadden. De score kan daarmee mogelijk niet alleen laten zien wie een groter risico heeft op gezondheidsproblemen, maar ook bij wie een verandering in leefstijl samenhangt met een verbetering van de gezondheid. Dit kan mensen helpen inzicht te krijgen in het effect van hun eigen inspanningen.

Vervolgonderzoek nodig

De resultaten zijn hoopgevend. Toch is meer onderzoek nodig voordat de score in de zorgpraktijk gebruikt kan worden om ziekten te voorkomen of te behandelen.

Zo is nog niet duidelijk of de score even goed werkt bij mensen met verschillende achtergronden en sociaaleconomische posities. Ook is meer onderzoek nodig naar de vraag of de score kan helpen om te voorspellen wie kwetsbaar is voor gezondheidsproblemen en wie juist gezond blijft.

Daarbij is ook het onderzoek van LUMC-onderzoeker Niels van den Berg relevant. Hij onderzoekt

waarom sommige families generatie op generatie gezond oud worden, terwijl andere mensen al op jongere leeftijd ziek worden of overlijden. Hij kijkt daarbij onder meer naar de invloed van sociale en economische omstandigheden en naar biologische factoren, zoals erfelijke eigenschappen en stoffen in het bloed.

De onderzoekers willen de Personal-MetaboHealth-score daarom verder testen. Dat gebeurt onder meer bij jongere mensen en bij verschillende groepen patiënten. Zo willen ze beter begrijpen wat de score zegt over iemands gezondheid en risico op ziekte.

Als de resultaten van vervolgonderzoek het huidige beeld bevestigen, kan de Personal-MetaboHealth-score in de toekomst mogelijk worden gebruikt om preventie beter af te stemmen op het individu.

Dit onderzoek is onderdeel van het onderzoeksthema Lifecourse.

<https://www.lumc.nl/actueel/2026/simpele-bloedtest-voorspelt-risico-op-gezondheidsverlies>