

Erythrocyten zijn rode bloedcellen. Ze bevatten hemoglobine, ook wel Hb genoemd. Hemoglobine is het eiwit dat zuurstof kan binden en vervoeren vanuit de longen naar de rest van het lichaam. Rode bloedcellen helpen ook bij het terugvoeren van koolstofdioxide naar de longen, zodat je dit kunt uitademen. Ze spelen dus een centrale rol in je energie, conditie en zuurstofvoorziening.

Rode bloedcellen hebben een gemiddelde levensduur van 120 dagen en worden continu aangemaakt en afgebroken. Rode bloedcellen worden gemaakt in het beenmerg (het rode beenmerg van de wervels en de platte beenderen zoals het borstbeen, het bekken en de ribben).