



Fagron NutriGen™

Gepersonaliseerd inzicht voor een gezondere leefstijl

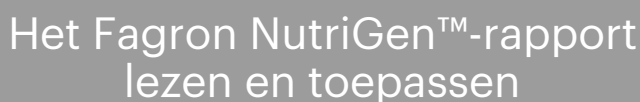
www.fagrongenomics.com

 **Fagron**
genomics



Naam patiënt —•— **Isabelle Delft**
Geboortedatum —•— **25-08-1977**

Monstercode —•— **NUT02124AA**
Ontvangstdatum —•— **12-06-2020**
Datum
resultaten —•— **30-06-2020**



I. Algemene informatie

II. Resultatenoverzicht

III. Gepersonaliseerd voedingsplan

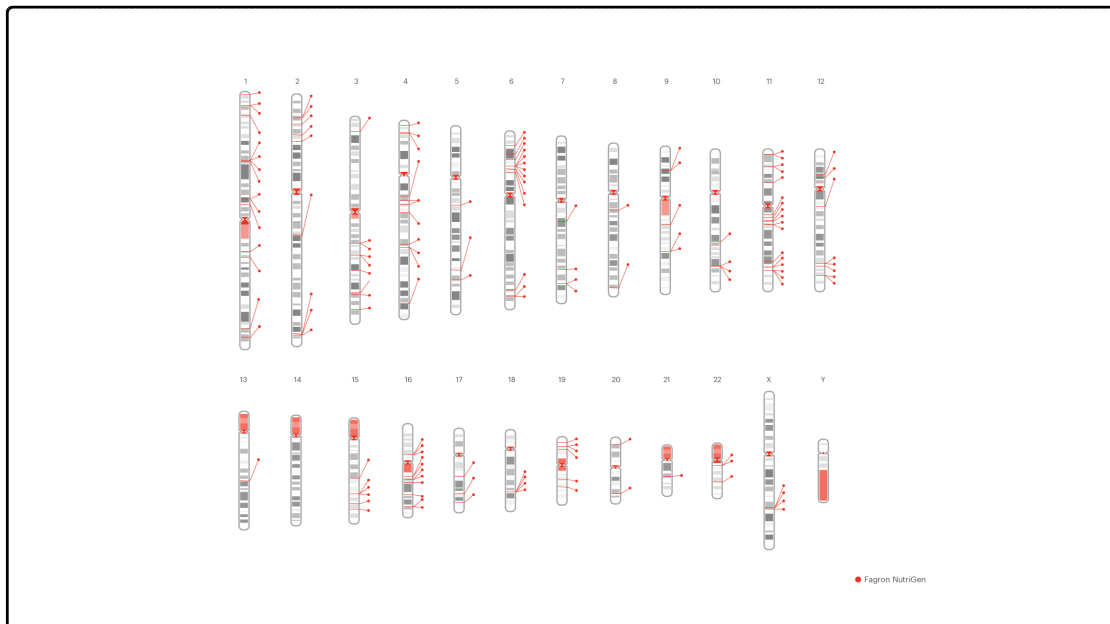
IV. Volledige genetische resultaten

Lees dit rapport aandachtig door en raadpleeg uw voedingsdeskundige voordat u uw eetpatroon aanpast.

Fagron NutriGen™ onderzoekt 450 waardevolle DNA-varianten in 13 categorieën, verdeeld in 55 subcategorieën.

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 1. Aanleg voor overgewicht | 10. Supplementen |
| 2. Eetgedrag | 11. Intolerantie |
| 3. Effect van lichaamsbeweging | 12. Risico op vitaminetekort |
| 4. Vetmetabolisme | 13. Passend dieettype |
| 5. Koolhydraatmetabolisme | |
| 6. Lipidenmetabolisme | |
| 7. Glucosemetabolisme | |
| 8. Gevoeligheid voor smaken | |
| 9. Ontgifting | |

Geanalyseerde genetische varianten in de Fagron NutriGen-test¹



Fagron NutriGen-plannen worden ontworpen aan de hand van de genetische resultaten van dit onderzoek. Uw gepersonaliseerde voedingsplan en voorgestelde eetgewoonten worden zorgvuldig geselecteerd om individuele sterke punten te verbeteren en lokale genetische tekorten te minimaliseren.

¹ Het diagram vertegenwoordigt een globale en niet-geïndividualiseerde genetische kaart voor informatieve doeleinden. De geanalyseerde genen zijn voor iedereen (mannen en vrouwen) hetzelfde, maar de resultaten in deel II kunnen verschillen. Het Y-chromosoom wordt niet geanalyseerd en daarom is de test geschikt voor zowel mannen als vrouwen.

Gewichtsgerelateerde variabelen

Geslacht		Vrouw
Leeftijd		42 jaar
Grootte		165 cm
Huidig gewicht		52 kg
Streefgewicht		54 kg
Huidig BMI		19,10
Streef-BMI		19,83
Gewichtstype		Normaal gewicht

* In geval van ondergewicht, overgewicht Type I, II, III, IV en / of bestaande aandoeningen, de resultaten van deze test moet worden geëvalueerd en uitgevoerd door een professional.

Lichaamsbeweging en stofwisselingsgerelateerde factoren

Dagelijkse lichaamsbeweging  **Light**

- Verbranding in rust -

Huidig (Kcal)		1.180,25
doel (Kcal)		1.200,25

- Huidige dagelijkse verbranding -

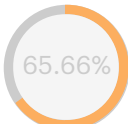
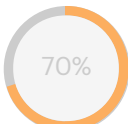
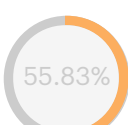
Huidig (Kcal)		1.622,84
doel (Kcal)		1.650,34
variatie (Kcal)		27,50

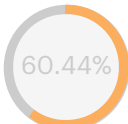
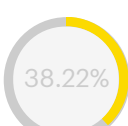
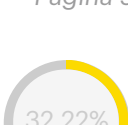
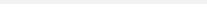
Dit is een overzicht van de genetische analyse, het optimale voedingsplan, uw risico op vitamine- en mineralentekort en de aanbevolen supplementen. Het resultatenoverzicht geeft een snelle en eenvoudig globale interpretatie van uw voedingsprofiel.

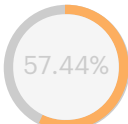
Monstercode **NUT02124AA**
 Ontvangstdatum **12-06-2020**
 Datum resultaten **30-06-2020**
 Kwaliteitscontrole doorstaan **JA**
 Kwaliteit genotypering voldoende **JA**
 Laatste kwaliteitscontrole **JA**



CATEGORIE	BESCHRIJVING	RESULTATEN
Aanleg voor overgewicht	Matige tot lichte genetische aanleg voor overgewicht. In geval van overgewicht of obesitas zijn slechte eetgewoonten de belangrijkste oorzaak.	46.27%
Genetisch risico op overgewicht/obesitas	MATIG TOT LAAG RISICO	Pagina 65
Risico op terugkerend gewicht	STERK JOJO-EFFECT	Pagina 66
Risico op verhoogde BMI	MATIG TOT LAAG RISICO	Pagina 67
Basale stofwisselingssnelheid (aanleg voor verbranding van calorieën)	MIDDELMATIGE TOT GOEDE VERBRANDING	Pagina 68
Vermogen tot gewichtsverlies bij dieetinterventies	BOVEN NORMAAL GEWICHTSVERLIES	Pagina 69
Eetgedrag	Matige tot lichte ontregeling van het gedrag op het gebied van voedselinname. Lichte aanleg voor overgewicht. In geval van overeten of dwangmatig eten moeten mogelijkheden om stress te verminderen worden overwogen.	26.29%
Eetlust en risico op stress	LICHT VERHOOGD	Pagina 70
Verzadigd gevoel (vol zitten)	LICHT LAGERE VERZADIGING	Pagina 71
Snacken	BEPERKTE SNACKER	Pagina 72

CATEGORIE	BESCHRIJVING	RESULTATEN
Effect van lichaamsbeweging	Lichaamsbeweging heeft matig effect op het verminderen van lichaamsvet en de regulatie van de cholesterolspiegel. Aanpassingen van het dieet kunnen nodig zijn, maar vergeet ook niet dat meer lichaamsbeweging nodig is. De voordelen zullen merkbaar zijn.	 65.66%
Effect van duuroefeningen voor het verbeteren van HDL-waarden	ZEER WEINIG EFFECT VERWACHT VAN LICHAAMSBEWEGING	 Pagina 73
Lichaamsbeweging om lichaamsvet te verminderen	MATIG TOT WEINIG EFFECT VERWACHT VAN LICHAAMSBEWEGING	 Pagina 74
Vetmetabolisme	Slecht vermogen om vet te verbranden. In dit geval wordt aanbevolen om de algemene vetinname te verlagen.	 70%
Vetverbrandingsvermogen	SLECHTE VETVERBRANDING	 Pagina 75
Vermogen om verzadigd vet te verbranden	NORMALE VERBRANDING	 Pagina 76
Reactie op enkelvoudig onverzadigde vetten	ZEER TRAAAG METABOLISME ENKELVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN	 Pagina 77
Reactie op meervoudig onverzadigde vetten	TRAAAG METABOLISME MEERVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN	 Pagina 78
Reactie op inname van weinig vetten om de HDL-waarden te verbeteren	HOOG VERWACHTE VOORDELEN	 Pagina 79
Koolhydraatmetabolisme	Slecht koolhydraatmetabolisme: KH-inname leidt tot ontregeling van de cholesterolspiegel en ook tot een verhoogde inname van calorieën en vetten. Het is van het grootste belang om bewerkte koolhydraten te vermijden; ga over op onbewerkte koolhydraten en verlaag de hoeveelheid.	 55.83%
Vermogen om zetmeelrijk voedsel te verteren	VERMINDERDE ZETMEELVERTERING	 Pagina 80
Gevoeligheid voor bewerkte koolhydraten	MIDDELMATIGE GEVOELIGHEID VOOR KOOLHYDRATEN	 Pagina 81
Invloed koolhydraatinname op HDL-waarden	HOOG RISICO OP VERSTORING HDL-WAARDEN	 Pagina 82
Invloed koolhydraatinname op LDL-waarden	LAAG RISICO OP VERSTORING LDL-WAARDEN	 Pagina 83

CATEGORIE	BESCHRIJVING	RESULTATEN
Lipidenmetabolisme	Verstoord lipidenmetabolisme. Bij bloedonderzoek kunnen afwijkende resultaten worden gezien voor de cholesterol- en triglyceridewaarden. Specifieke behandelingen voor LDL of HDL zijn dan aanbevolen. Verhoogd risico op hart- en vaatziekten.	 60.44%
Risico op ontregelde HDL-waarden	VERLAAGDE HDL-WAARDEN	 Pagina 84
Aanleg voor verhoogde triglyceridewaarden	VERHOOGDE TRIGLYCERIDEN	 Pagina 85
Aanleg voor verhoogde LDL-oxidatie	VERHOOGDE LDL-OXIDATIE	 Pagina 86
Risico op verhoogde LDL-cholesterolwaarden	LICHT VERHOOGDE HDL-WAARDEN	 Pagina 87
Risico op ontregelde triglyceride-/HDL-waarden	LICHT VERHOOGDE VERHOUDING TG/HDL	 Pagina 88
Glucosemetabolisme	Licht verstoord glucosemetabolisme.	 38.22%
Risico op verhoogde glucosewaarden in het bloed na vasten	MATIG TOT LAAG RISICO OP HOGE GLUCOSEWAARDEN	 Pagina 89
Risico op insulineresistentie	MATIGE TOT LICHTE INSULINERESISTENTIE	 Pagina 90
Risico op diabetes type 2	MATIG TOT LAAG RISICO OP DIABETES TYPE 2	 Pagina 91
Gevoeligheid voor smaken	Licht verhoogde gevoeligheid voor smaken. Er wordt geen grote impact op voedselinname voorspeld.	 32.22%
Gevoeligheid voor bittere smaak	LICHT VERHOOGD	 Pagina 92
Gevoeligheid voor zout	MIDDELMATIGE TOT LAGE GEVOELIGHEID VOOR ZOUT	 Pagina 93
Verlangen naar zoetigheid	NORMAAL	 Pagina 94

CATEGORIE	BESCHRIJVING	RESULTATEN
Ontgifting	Verminderd ontgiftingsvermogen. Probeer de blootstelling aan en inname van toxische stoffen te verminderen. Supplementen worden aanbevolen.	 57.44%
Antioxidantvermogen	NORMAAL ANTIOXIDATIEVE CAPACITEIT	 Pagina 95
Fase I – Ontgiftingstraject	VERMINDERD VERMOGEN TOT FASE I-ONTGIFTING	 Pagina 96
Fase II – Toxiciteitsbarrière	LAAG VERMOGEN TOT FASE II-ONTGIFTING	 Pagina 97
Supplementen	Hieronder wordt aangegeven welke voedingssupplementen nodig zijn voor de verschillende geanalyseerde categorieën.	
Risico op verminderde calciumabsorptie	LAAG RISICO OP VERMINDERDE CALCIUMABSORPTIE	 Pagina 98
Aanleg voor onregelde calciumwaarden	VERHOOGDE PLASMACALCIUMWAARDEN	 Pagina 99
Risico op ijzerstapeling	LAAG RISICO OP IJZERSTAPELING	 Pagina 100
Risico op lage ijzerwaarden in het bloed	HOOG RISICO OP VERLAAGDE IJZERWAARDEN	 Pagina 101
Risico op lage magnesiumwaarden	MATIG TOT HOOG RISICO OP VERLAAGDE MAGNESIUMWAARDEN	 Pagina 102
Risico op lage/hoge seleniumwaarden	LAGERE SELENIUMWAARDEN IN SERUM	 Pagina 103
Gevoeligheid voor natrium	MIDDELMATIGE TOT LAGE GEVOELIGHEID VOOR NATRIUM	 Pagina 104
Intolerantie	Hieronder vindt u de verschillende geanalyseerde categorieën in verband met intoleranties en overgevoeligheid.	
Risico op lactose-intolerantie	DRAGER VAN ÉÉN MUTATIE VOOR LACTOSE-INTOLERANTIE.	 Pagina 105
Alcoholmetabolisme	NORMAAL ALCOHOLMETABOLISME	 Pagina 106
Risico op glutenintolerantie	Geen glutenintolerantie	 Pagina 107
Cafeïnemetabolisme	MIDDELMATIG TOT SNEL CAFEÏNEMETABOLISME	 Pagina 108
Risico op fructose-intolerantie	LAAG RISICO OP FRUCTOSE-INTOLERANTIE	 Pagina 109

Effectiviteit bij DIËTEN

- GEÏNTEGREERD VOEDINGSPLAN (LAAG IN KOOLHYDRATEN) -

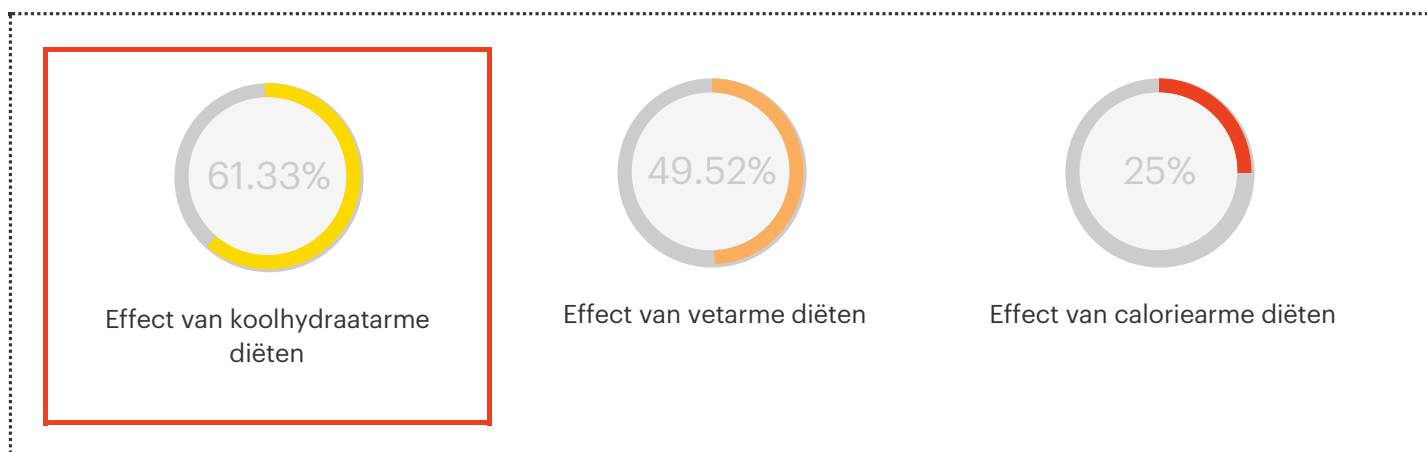
Afhankelijk van de specifieke behoeften van uw lichaam, wordt het optimale type voedingsplan bepaald. Het is gedefinieerd door onze voedingsdeskundigen en is gebaseerd op de voedingsmiddelen die u beter kunt metaboliseren, de genetische informatie en de beschikbare persoonlijke gezondheidsgegevens.

In deze sectie worden 17 genetische variaties gerelateerd aan het metabolisme van verschillende voedingsstoffen geanalyseerd. Deze informatie stelt ons in staat om een persoonlijk plan te ontwikkelen dat gericht is op het verbeteren van eetgewoonten en lichaamsbeweging, die u zullen helpen uw gewichtsdoelen te bereiken, uw spier- en botmassa te verbeteren, de vetmassa te verlagen en een uitgebalanceerd en gezond dieet te handhaven.

Effect van koolhydraatarme diëten		Effect van vetarme diëten		Effect van caloriearme diëten	
NAAM GEN	RESULTATEN	NAAM GEN	RESULTATEN	NAAM GEN	RESULTATEN
GYS2		PPAR-Y		PPAR-Y	
CETP		APOA5		ADIPOQ	
GAL		GHSR		LEPR-1	
LIPF		APOA2		PLIN1	
AGTR2		SH2B1		ACSL5	
		TCF7L2		ADRB2	
		FTO-1			

De implementatie van de voedingsstrategie die is afgeleid van de resultaten van dit rapport moet worden afgestemd op de voedingsdoelen van de patiënt en de implementatie moet worden gecontroleerd door gekwalificeerde medische professionals. In uw geval is een uitgebalanceerde combinatie van koolhydraten en lipiden voldoende, aangezien de professional bepaalt welke soorten koolhydraten en lipiden beter worden opgenomen volgens de huidige energiebehoeften, het metabolisme van de patiënt en de resultaten van bloedanalyses.

GEÏNTEGREERD VOEDINGSPLAN (LAAG IN KOOLHYDRATEN)



Risico op vitaminetekort

Belangrijke genetische variaties met betrekking tot de omzetting van elke vitamine worden geanalyseerd. Mogelijke tekorten worden vastgesteld, zodat onze specialisten uw dieet kunnen aanpassen om uw gezondheid te verbeteren en vermoedelijke ziekten door vitaminetekort te voorkomen.

	BESCHRIJVING	RESULTATEN
Vitamine A	Matig risico op vitamine A-tekort. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald en verhoog deze. Het gebruik van supplementen kan worden overwogen.	
Vitamine B6	Hoog risico op vitamine B6-tekort. Verhoog de dagelijkse inname van vitamine B6. Het gebruik van supplementen kan worden overwogen.	
Vitamine B9/B11 (folaat)	Laag risico op folaattekort. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald.	
Vitamine B12	Normaal vitamine B12-metabolisme. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald.	
Vitamine C	Laag risico op vitamine C-tekort. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald.	
Vitamine D	Vitamine D-metabolisme en normaal. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald.	
Vitamine E	Matig risico op vitamine E-tekort. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald. Het gebruik van supplementen kan worden overwogen.	

Meest voorkomende gevolgen van een vitaminetekort

Elke vitamine wordt afzonderlijk geanalyseerd zodat deze gemakkelijk in het uiteindelijke voedingsplan kunnen worden opgenomen als er een genetische afwijking wordt ontdekt. Dit zijn de meestvoorkomende gevolgen van een vitaminetekort.

A

- ▶ Infectieziekten
- ▶ Zichtproblemen

B⁶

- ▶ Verwarring
- ▶ Depressie
- ▶ Zweetjes op mond en tong
- ▶ Bloedarmoede

B⁹

- ▶ Vermoeidheid
- ▶ Grijs haren
- ▶ Vervelende plekkjes in de mond
- ▶ Slechte groei
- ▶ Gezwollen tong
- ▶ Bloedarmoede
- ▶ In ernstige gevallen, tekort aan witte bloedcellen (afweer) en bloedplaatjes
- ▶ Dit is essentieel voor de ontwikkeling van het ruggenmerg en de hersenen

B¹²

- ▶ Bloedarmoede
- ▶ Evenwichtsstoornissen
- ▶ Gevoelloosheid of tintelingen in armen en benen

C

- ▶ Bloedarmoede
- ▶ Bloedend tandvlees
- ▶ Verminderde weerstand
- ▶ Minder snelle wondgenezing
- ▶ Droge en gespleten haarpunten
- ▶ Snel ontstaan van bloeduitstortingen
- ▶ Gingivitis (tandvleesontsteking)
- ▶ Neusbloedingen
- ▶ Mogelijke gewichtstoename door trage stofwisseling
- ▶ Ruwe, droge, schilferige huid
- ▶ Pijn en zwelling in de gewrichten
- ▶ Verzwakt tandglazuur
- ▶ Zwakheid

D

- ▶ Broze botten
- ▶ Verminderde cognitieve vaardigheden (mentaal proces dat ons in staat stelt om taken uit te voeren)

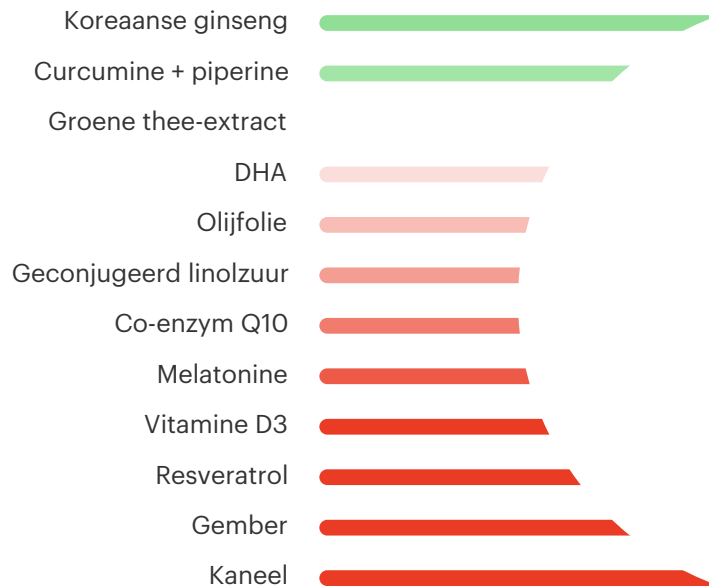
E

- ▶ Neurologische symptomen
- ▶ Spierzwakte
- ▶ Netvliesdegeneratie met vermoedelijke blindheid

De beste voedingssupplementen op basis van uw genen

Na analyse van uw DNA en levensstijl hebben we voedingssupplementen geselecteerd die u helpen bij het bestrijden van overgewicht en het verouderingsproces.

De volgende kleurenschaal laat zien wat we vooral aanbevelen (de lengte van het groen geeft aan wat wordt aanbevolen, van meer naar minder) en de groepen die we niet aanbevelen (van groen naar rood, om aan te geven wat minder wordt aanbevolen) omdat uw lichaam ze niet nodig heeft of ze mogelijk slecht voor u zijn.



- GEÏNTEGREERD VOEDINGSPLAN (LAAG IN KOOLHYDRATEN) -

Onze voedingsdeskundigen hebben uw genetische resultaten, de informatie over uw gezondheid en uw huidige gewoonten bekeken en zijn tot de conclusie gekomen dat uw lichaam beter zal reageren en dat u betere resultaten zult verkrijgen met een GEÏNTEGREERD VOEDINGSPLAN (LAAG IN KOOLHYDRATEN). Hieronder ziet u het geschatte tijdschema dat wordt geadviseerd te volgen om het gewenste gewichtsverlies te bereiken als u zich strikt houdt aan de voedingsadviezen van uw Fagron Nutrigen-plan.

Uw voedingsplan bevat de volgende soorten voedingsmiddelen

- | | |
|---|--|
| 1. Groenten | 10. Melk en afgeleide producten |
| 2. Peulvruchten en afgeleide producten | 11. Schaaldieren en afgeleide producten |
| 3. Fruit en afgeleide producten | 12. Knollen en afgeleide producten |
| 4. Granen en afgeleide producten | 13. Sauzen en specerijen |
| 5. Vis en afgeleide producten | 14. Suikers en afgeleide producten |
| 6. Vlees en afgeleide producten | 15. Snacks |
| 7. Noten en oliezaden | 16. Niet-alcoholische dranken |
| 8. Oliën en vetten | 17. Alcoholische dranken |
| 9. Eieren en afgeleide producten | |

Specifieke aanbevelingen voor uw plan

Op basis van de resultaten van de analyse, **uw eetgewoonten** en uw algemene informatie heeft ons adviesteam van genetisch en voedingsdeskundigen een **gepersonaliseerd plan** opgesteld met **voedings-** en **dieetadviezen**.



BELANGRIJK

- Volg de speciale voedingsaanpassingen en de juiste intensiteit om goede resultaten te behalen zonder gezondheidsrisico's.
- Wij raden u ten eerste aan uw plannen te laten controleren door uw arts of voedingsdeskundige
- Bij elke verandering die u in uw gezondheid opmerkt, moet u contact opnemen met uw arts.
- De gegevens in dit rapport zijn informatief en mogen niet als een klinische diagnose worden gezien.

ADVIES

-  Een correctie van de bedragen en / of de frequentie *
-  Toegestaan zonder verhoging van de aanbevolen hoeveelheden en / of de frequentie *
-  Vermindering van de hoeveelheid en / of frequentie *
-  Beperken soms / kleine hoeveelheden *

* Opmerkingen over aanbevolen voedingsmiddelen zijn een suggestie op basis van de genetische bevindingen. De resultaten moeten worden geëvalueerd door een professional en nauwkeurig worden aangepast aan de klinische geschiedenis, bloedanalyses, fitness, eetgewoonten, lichaamsbeweging, medicatie en psychologische status.

INDICATIES

Op de voedseltafel hebben we **specifieke symbolen opgenomen voor de gerapporteerde eigenschappen, intoleranties of vitaminetekorten op basis van de gegevens in de klinische vragenlijsten**. Wanneer verschillende voedingsmiddelen uit een categorie een vergelijkbaar aanbevelingsniveau hebben, zullen die symbolen u helpen beslissen of ze een positief effect of een negatieve impact zullen hebben op het dieetplan. Hieronder vindt u de lijst met symbolen.

 Aanbevelenswaardig  Vermijd de consumptie

	Cafeïne intolerantie		Enkelvoudig onverzadigde vetten		Vitamin A
	Fructose intolerantie		Meervoudig onverzadigde vetten		Vitamin B6
	Glutenallergie		SAFA		Vitamin B9
	Lactose intolerantie		Onbalans in het glucosemetabolisme		Vitamin B12
	Alcohol		Zetmeel		Vitamin C
	Koolhydraat		Glucose		Vitamin D
	Lipid		Antioxidant		Vitamin E
	Gewicht		Verzadiging		Ijzer
	Zout		Magnesium		Calcium
	 Selenium				

Groenten



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Waterkers, rauw	Fe A E	●	Kool, wit, rauw	E	●
Veldsla	Fe A	●	Andijvie	Fe	●
Bernagie	Fe Mg A	●	Asperges, groen	E	●
Rucola	Mg A	●	Snijbiet, gekookt	Fe Mg A	●
Broccoli, gekookt	A E	●	Pompoen, gekookt	A E	●
Champignon	Mg	●	Bieslook, rauw	Mg A	●
Champignon, gegrild	Mg	●	Snijkool	Fe A	●
Aubergine	Fe	●	Witlof, rauw	A	●
Raap, geschild, rauw		●	Bleekselderij, rauw	A	●
Zwitserse snijbiet, ingeblikt	Mg A E	●	Broccoli, rauw	A	●
Spinazie, diepgevroren, rauw	Fe Mg A	●	Kardoen, stengel, ingeblikt	Mg	●
Asperges, wit, ingeblikt	A E	●	Savooiekool, rauw	A	●
Champignon	Mg	●	Andijvie	A	●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Paprika, heel, ingeblikt	A	●	Ui, gebakken		●
Rode paprika, rauw	A	●	Ui, gekookt		●
Prei, rauw, diepgevroren	A	●	Champignons, ingeblikt		●
Tomaat	A	●	Spruitjes		●
Artisjok, diepgevroren, rauw		●	Rodekool, gekookt		●
Artisjok, ingeblikt		●	Bloemkool, diepgevroren, rauw		●
Kappertjes		●	Bloemkool, gekookt		●
Bamboe, rauw		●	Spinazie, ingeblikt		●
Courgette		●	Spinazie, gekookt		●
Courgette, gebakken		●	Sperziebonen, diepgevroren, rauw		●
Pompoen, rauw		●	Sperziebonen, rauw		●
Kardoen		●	Sla		●
Ui		●	Rodekool		●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Palmhart, ingeblikt			Taugé, ingeblikt		
Augurk			Sperziebonen, gekookt		
Komkommer			Sperziebonen, ingeblikt		
Paprika, gebakken			Maiskolf, diepgevroren, rauw		
Radijs			Maiskolf, rauw		
Kool			Melkzwam, rauw	A	
Wortel, rauw	A		Knoflook		
Tomaat, gebakken	A		Aubergine, gebakken, in zonnebloemolie	  E	
Knoflook, gebakken			Tomaat, rijp, puree	  A E	
Bleekselderij, ingeblikt, in pekel			Tomaat, rijp, gepeld en gepureerd, ingeblikt	 A	

Peulvruchten en afgeleide producten



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Sojabonen, gedroogd, geweekt, gekookt	Fe Mg Se E	●	Erwten, ingeblikt		●
Sojameel	Fe Mg E	●	Tuinbonen, gebakken		●
Witte bonen, ingeblikt	Fe Mg	●	Linzen, gekookt	Fe Mg E	●
Pintobonen, gedroogd, geweekt, gekookt	Fe Mg	●	Witte bonen, gedroogd, rauw	Fe Mg E	●
Sojabonen, vers	Fe Mg	●	Kikkererwten, gekookt	Fe Mg E	●
Erwten, diepgevroren, gekookt	A	●	Pintobonen	Fe Mg A	●
Tuinbonen, vers		●	Witte bonen, gekookt	Fe Mg E	●
Tuinbonen, gedroogd, geweekt, gekookt		●	Witte bonen	Fe Mg A	●
Linzen, ingeblikt		●	Tuinbonen, gedroogd	Fe Mg	●
Kikkererwten, ingeblikt	Fe E	●	Sojabonen, gebakken	Fe	●
Linzen, gedroogd, rauw	Fe Mg	●			

Fruit en afgeleide producten



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Avocado	 E	●	Mispel, met schil, rauw	A	●
Bosbes	E	●	Grapefruit	A	●
Mandarijn	A	●	Abrikoos		●
Ananas		●	Gele pruim, met schil, rauw		●
Guave, zonder schil, rauw	A E	●	Gepelde pruim		●
Maracuja - Passion Fruit	A E	●	Framboos		●
Olijf	E	●	Granaatappel		●
Olijf, zwart, met pit	E	●	Zwarte bes, rauw		●
Avocado, diepgevroren	A	●	Rode bes, rauw		●
Aardbei	E	●	Limoen, rauw		●
Kiwi	E	●	Perzik		●
Mango, zonder schil, rauw	E	●	Meloen		●
Papaya, zonder schil, rauw	E	●	Sinaasappel		●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Perzik			Custard appel		
Peer			Perziksiroop		
Ananas, ingeblikt in sap			Dadel	  E	
Watermeloen			Perzik, gedroogd	  A	
Mispel, zonder schil, diepgevroren	A		Guave, ingeblikt in siroop		
Banaan			Vijgen		
Lychees, rauw			Fruitsalade, ingeblikt in eigen sap		
Mandarijn, diepgevroren			Appel		
Kweepeer, rauw			Nectarine		
Mispel, ingeblikt in sap			Fruitpasta		
Kaki	A		Peer, ingeblikt in siroop		
Kokos, rauw			Ananassiroop		
Kers			Witte druiven		

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Witte druif, diepgevroren			Rozijn		
Rode druif, rauw			Kokos, gedroogd	  	

Granen en afgeleide producten



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Tofu	Mg E	●	Pasta, gevuld met vlees, gekookt		●
Quinoa, ongekookt	Fe Mg	●	Maismeel	Mg	●
Ontbijtgranen, granola	Fe Mg E	●	Ontbijtgranen, volkoren, type All-Bran	Fe Mg E	●
Tarwekiem	Fe Mg E	●	Crackers	Fe A E	●
Volkorenmeel	Fe Mg E	●	Tarwe, volkoren, ongekookt	Fe Mg E	●
Tarwe, zemelen	Fe Mg E	●	Volkorenbrood	Fe Mg	●
Haver, ongekookt	Fe Mg	●	Brood, volkoren	Fe Mg	●
Gierst	Fe Mg	●	Volkorenbrood, zoutloos	Fe Mg	●
Lijnzaad	Fe Mg	●	Heel brood, geroosterd	Fe Mg	●
Ontbijtgranen, tarwe en rijst	Mg	●	Volkorenbrood, toast	Fe	●
Havermeel, gekookt in water	E	●	Tarwemeel		●
Pasta, met ei, gekookt		●	Maisbrood		●
Pasta, volkoren, gekookt		●	Roggebrood	E	●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Haverbrood	Fe Mg	●	Ontbijtgranen, rijst met honing	Fe A	●
Gemalen tarwe, ongekookt	Mg	●	Ontbijtgranen, tarwe en fruit	Fe Mg	●
Gerstebrood		●	Ontbijtgranen, tarwe, haver, mais en honing	Fe Mg	●
Havermeel	Fe Mg E	●	Ontbijtgranen, tarwe, haver, mais, honing en noten	Fe Mg	●
Gerst, ongekookt	Fe Mg Se	●	Gofio	Fe Mg	●
Witbrood		●	Gerstemeel	Fe Mg	●
Witbrood, zoutloos		●	Gepofte rijst, ontbijtgranen, verrijkt	Fe	●
Granola	Fe Mg A E	●	Rijst, bruin, gekookt	Mg	●
Rogge, ongekookt	Fe Mg E	●	Ontbijtgranen, mais met honing	Fe	●
Ontbijtgranen, rijst, tarwe en fruit	Fe Mg E	●	Ontbijtgranen, mais, tarwe en haver	Fe	●
Ontbijtgranen, mais en tarwe	Fe Mg E	●	Ontbijtgranen, tarwe met suiker	Fe	●
Roggemeel	Fe Mg E	●	Ontbijtgranen, tarwe en honing	Fe	●
Ontbijtgranen, rijst met chocolade	Fe Mg	●	Ontbijtgranen, mais met suiker	Fe	●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Brinta, poeder			Gemalen tarwe, gekookt		
Koekje, met fruitjamvulling	A		Ontbijtgranen, tarwe en chocolade	   A	
Rijstzetmeel			Koekje, type Digestive, met chocolade	   E	
Maiszetmeel			Koekje, omhuld met chocolade	  E	
Tarwezetmeel			Koekje, type Digestive	  E	
Rijst			Koekje, met chocolade	  A E	
Rijst, gekookt			Koekje	  E	
Witbrood, type baguette			Mariabiscuits	  E	
Witbrood, geroosterd			Ringvormig gebak	   A	
Witbrood, geroosterd, zoutloos			Rozijnenpudding	 A	
Melkbrood			Ensaimada	 	
Broodkruimels			Hamburgerbrood		
Brood, gesneden, geroosterd			Croissant met chocolade	   E	

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Bladerdeeg, rauw	  A E	●
Biscuitgebak	  A	●
Bakkerijproducten	  A	●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Croissant	  A	●
Muffin	  A	●
Theekoekje	  	●

Vis en afgeleide producten



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Zeebrasem	Se E	●	Albacore, gestoomd	Se A	●
Albacore in plantaardige olie	Se E	●	Hondshaai, rauw	Se A	●
Albacore, ingeblikt in olie, uitgelekt	Se E	●	Zalm	Se E	●
Makreel, rauw	Se E	●	Sardientjes	Se E	●
Goudbrasem, rauw	Se E	●	Sardientjes, ingeblikt, gepekeld	Se E	●
Goudbrasem, gegrild	A E	●	Forel	Se E	●
Heilbot, rauw	Se E	●	Wijting	Se	●
Makreel, rauw	Se E	●	Kabeljauw, gerookt	Se	●
Tong	Se E	●	Ansjovis	Se	●
Makreel, diepgevroren, rauw	Se E	●	Wijting, diepgevroren, rauw	Se	●
Sardientjes, ingeblikt in olie, uitgelekt	Fe Mg Se	●	Vis	Se	●
Kabeljauw, rauw	Se A	●	Zalm, gegrild	E	●
Kabeljauw, vers, gebakken	Se A	●	Zeebaarbeel	Se	●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Karper, gebakken	Se	●	Kabeljauw, gefrituurd	Se A	●
Schartong	Mg	●	Tonijn, gegrild	Se	●
Zeebaars	Se	●	Snoek, gebakken		●
Heek, rauw	Se	●	Albacore, ingeblikt, sojaolie	Se A E	●
Zeebaars, rauw	Se	●	Conger	Se A E	●
Zeebaars, gegrild	Se	●	Puitaal, rauw	Se E	●
Diklipharder, gebakken	Se	●	Zwaardvis, gegrild	Mg	●
Ansjovis, gebakken		●	Haring, gerookt	Mg Se	●
Tong, gebakken		●	Gepekeld tonijn	Se A	●
Tong, gegrild		●	Tonijn, ingeblikt in water	Se	●
Tonijn, gebakken	Se	●	Platvis, gestoomd	Se	●
Tonijn, rauw	Se	●	Zeeduivel, gebakken	Se	●
Ansjovis in plantaardige olie	Fe Mg Se A E	●	Zeeduivel, gegrild	Se	●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Paling, gebakken	A E	●	Sardientjes, gebraden	  E	●
Paling, gekookt	A E	●	Makreel, ingeblikt in olie, uitgelekt	 	●
Glasaal, rauw	A E	●	Heek, diepgevroren, rauw	 	●
Tonijn in olijfolie	 E	●	Diklipharder, rauw	 	●
Tonijn in plantaardige olie	E	●	Tarbot	 	●
Forel, gerookt		●	Tong, gefrituurd		●
Zeebaars, rauw	 E	●	Kaviaar	     A E	●
Zeebaars, gebakken		●	Haring, gezouten	   E	●
Pangasius, rauw		●	Wijting, in beslag, gefrituurd	  	●
Makreel, gebakken	  E	●	Heek, in beslag, gefrituurd		●
Gerookte zalm	  E	●			

Vlees en afgeleide producten



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Lever, rundvlees, rauw	Fe A	●	Ossenstaart		●
Patrijs, rauw	Fe A	●	Kalfsvlees, lende, rauw, met vetrand		●
Gans, deel n/e, zonder vel, gebraden	Fe	●	Kalfsvlees, deel niet gespecificeerd, rauw, met vetrand		●
Duif, deel n/e, zonder vel, gebraden	Fe	●	Kalfsbiefstuk, rauw, met vetrand		●
Rundvlees, deel n/e, gestoofd, met vetrand	Fe	●	Konijn, heel, gestoofd		●
Runderbiefstuk, gebakken	Fe	●	Gehakt	Fe	●
Runderbiefstuk, rauw	Fe	●	Hertenvlees, deel n/e, rauw, met vetrand	Fe	●
Varkensbiefstuk, gebraden		●	Pens, kalfsvlees, rauw		●
Konijn, vlees, rauw		●	Lamsvlees, deel niet gespecificeerd		●
Haas, heel, rauw		●	Schouderham		●
Kalkoen, borst, zonder vel, gebakken		●	Kipfilet, beleg, vetarm		●
Kip, deel niet gespecificeerd		●	Niertjes, lamsvlees, rauw	Fe A	●
Kip, borst, gebakken		●	Gekookte ham, ingeblikt		●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Varkensvlees, lende, gebraden		●	Varkensvlees, deel niet gespecificeerd		●
Kalkoenfilet, beleg, vetarm		●	Kip, heel, rauw		●
Kalkoen, bout, met vel, rauw		●	Lamsmaag		●
Kalkoen, borst, met vel, rauw		●	Kalkoen, rauw		●
Kip, borst, met vel, rauw		●	Kalkoenfilet, beleg		●
Niertjes, kalfsvlees, rauw	 A	●	Kalfsvlees, rib, rauw, met vetrand		●
Kipfilet, beleg		●	Kalfsvlees, deel n/e, gebakken, met vetrand		●
Ganzenlever	   A	●	Kalfsbiefstuk, gebakken, met vetrand	 	●
Lever, varkensvlees, rauw	  A	●	Iberico-ham (Pata Negra)	 	●
Lever, kip, rauw	 	●	Lamsvlees, rib, rauw	  	●
Eend, heel, gebraden	 	●	Iberico-ham (Cebo)	  	●
Rundvlees, deel n/e, gebraden, met vetrand	 	●	Bloedworst	  	●
Butifarra-worst	 	●	Bacon, gerookt, gebakken	 	●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Lamsvlees, bout, met vetrand, gebakken	 	●
Ham, gebraden		●
Gedroogde ham	 	●
Gekookte ham		●
Paprikapaté	   A E	●
Varkensleverpaté, 30% vet	   A	●
Struisvogelbiefstuk, rauw	 	●
Hart, lamsvlees, rauw	 	●
Rundvlees, hart, gekookt	 	●
Gedroogd varkensvlees, lende	  	●
Worst	  	●
Varkensvlees, kotelet, rauw		●
Hart, kip, rauw		●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Gedroogde worst, type fuet	 	●
Kip, vleugel, met vel, rauw		●
Kip, heel, met vel, gebraden		●
Kip, heel, met vel, rauw		●
Kip, gebakken		●
Kip, bout, met vel, gebraden		●
Kip, bout, met vel, rauw		●
Verse kippenworst		●
Worst, vers		●
Chistorra-worst	  A	●
Bloedworst, gebakken	 	●
Kipschnitzel, gebakken	 	●
Salami	 	●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Varkensvlees, rib, rauw		
Varkensfilet, beleg		
Chorizo		
Kipkroketten		
Bologna		

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Frankfurter-worst		
Worst, type país, gegrild		
Worst, type Weens		
Salchichon		
Bacon		

Noten en oliezaden



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Lupine	Fe Mg	●	Amandel, toast	 Fe Mg  E	●
Cashewnoot, rauw	Fe Mg E	●	Noten	Fe Mg  E	●
Amandel, rauw	Fe Mg E	●	Pijnboompit	Fe Mg  E	●
Pompoenpitten	Fe Mg E	●	Hazelnoot	 Fe Mg  E	●
Zonnebloempitten	Fe Mg E	●	Hazelnoot, rauw, in schil	 Fe Mg  E	●
Sesam	Fe Mg E	●	Pistachenoot	Fe Mg  E	●
Sesam, zaad	Fe Mg E	●	Amandel, gebakken, gezouten	 	●
Kastanje, geroosterd	Mg E	●	Zonnebloempitten, geschild, met zout	 Fe Mg  E	●
Kastanje	E	●	Pinda, rauw, in schil	Fe Mg  E	●
Walnoot	Mg	●	Pinda, gebakken, gezouten	 Fe Mg  E	●
Walnoot, rauw, in schil	Mg	●	Pijnboompit, rauw, in schil	 Fe Mg  E	●
Amandel, rauw, in schil	Fe Mg  E	●	Pinda, geroosterd, gezouten	 Mg 	●

Oliën en vetten



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Extra vierge olijfolie	E	●	Sesamolie	E	●
Extra vierge olijfolie, biologisch	E	●	Gezouten boter	A E	●
Zonnebloemolie	E	●	Soja, lecithine	E	●
Mayonaise light		●	Boter, light	A	●
Olijfolie	E	●	Margarine, light	A	●
Tarwekiemolie	E	●	Levertraan	A E	●
Walnootolie	E	●	Soja, olie	E	●
Kokosolie		●	Palmolie	E	●
Druivenpitolie	E	●	Maismargarine	A	●
Pindaolie	E	●	Mayonaise met zonnebloemolie	E	●
Koolzaadolie	E	●	Varkensvet		●
Lijnzaadolie	E	●			

Eieren en afgeleide producten



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Ei, kip, heel, gepocheerd	A E	●	Ei, kwartel, heel, rauw	   A	●
Ei, eend, heel, rauw	 A	●	Ei, kip, eidooier, rauw	   A	●
Franse omelet	A	●	Ei, kalkoen, heel, rauw	  A	●
Ei, kip, eiwit, rauw		●	Ei, kip, heel, gebakken	 A	●
Ei, kip, heel, hardgekookt	A E	●	Ei, geklutst, met boter	  A	●
Ei, kip, heel, gekookt	A E	●	Ei, kip, eidooier, gedroogd	   A	●
Ei, kip, heel, rauw	 A E	●			

Melk en afgeleide producten



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Petit verrijkte vloeibare vitaminen / lactosevrij	 A		Gefermenteerde melk, naturel		
Halfvolle melk omega 3 / lactosevrij	A E		Melk, mager, gepasteuriseerd		
Yoghurt, mager, met perzik en maracuja			Melk, halfvol, gepasteuriseerd		
Zuivelproduct met omega 3	A E		Mousse, hüttenkäse, met fruit		
Fresh Bio geitenkaas lactosevrij	A		Yoghurtmousse, met fruit		
Eiercustard	A		Yoghurtmousse, naturel		
Aardbeienijs	A		Mozzarella		
Verse kaas Lactose-vrij	A		Roomkaas, natuurlijke, 0% vet lactosevrij		
Smeerkaas, met kruiden en specerijen	A		Hüttenkäse		
Verse kaas	A		Vloeibare yoghurt met vitaminen lactosevrij		
Griekse yoghurt lactosevrije	A		Geit yogurt Ecologische lactosevrij		
Kefir			Yoghurt, mager, met ananas en grapefruit		
Geitenmelk			Yoghurt, mager, naturel		

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Milkshake, aardbei		●	Yoghurt, mager, met perzik, framboos en vezels	A E	●
Karnemelk		●	Kokosmelk	Fe Mg	●
Yoghurt, mager, naturel, gezoet		●	Kaas, type Gaztazarra	Mg A	●
Yoghurt, verrijkt, naturel		●	Parmezaanse kaas	Mg A	●
Yoghurt, volle melk, met aardbei		●	Camembert, 20-30% fidm	A	●
Yoghurt, volle melk, met bosvruchten		●	Smeerkaas, met zalm	A	●
Drinkyoghurt, mager, naturel		●	Schapenmelk		●
Drinkyoghurt, volle melk, met aardbei		●	Petit Suisse-kaas, met granen en fruit		●
Drinkyoghurt, volle melk, met fruit		●	Petit Suisse-kaas, chocoladesmaak		●
Kaas koeien en schapen	A	●	Petit Suisse-kaas, aardbeiensmaak		●
Geitenkaas, niet gerijpt	Mg A	●	Drinkyoghurt, volle melk, met fruit		●
Goudse kaas	A	●	Yoghurt, mager, met appel		●
Mousse, hüttenkäse, mager, met fruit		●	Drinkyoghurt, volle melk, met aardbeiensmaak		●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Rijst met melk		●	Yoghurt, mager, met kers en framboos		●
Drinkyoghurt, volle melk, met aardbei-banaansmaak		●	Yoghurt, mager, met fruit		●
Drinkyoghurt, volle melk, met bosvruchtensmaak		●	Yoghurt, mager, met bosvruchten		●
Drinkyoghurt, volle melk, met ananas-kokossmak		●	Yoghurt, mager, met tropische vruchten		●
Kaas, type Edam	Mg A	●	Milkshake, aardbei, light	A	●
Emmental	Mg A	●	Yoghurt, mager, met granen	A	●
Yoghurt, mager, met aardbei, rode bes en vezels	A E	●	Melk, mager, gecondenseerd, met suiker		●
Yoghurt, mager, met pruim, abrikoos en vezels	A E	●	Petit Suisse-kaas, naturel, met suiker		●
Amandelmelk	Mg A	●	Drinkyoghurt, smaak n/e		●
Melk, halfvol, gedroogd	Mg A	●	Drinkyoghurt, volle melk, met granen		●
Sojayoghurt	A	●	Drinkyoghurt, naturel, gezoet		●
Mousse, hüttenkäse, mager, met suiker		●	Yoghurt, mager, smaak n/e		●
Custard, vanillesmaak		●	Yoghurt, mager, met granen, appel en pruim		●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Sojashake		●	Kaas, type Tetilla	   A	●
Yoghurt, mager, vanille		●	Kaas, type Zamorano	   A	●
Yoghurt, verrijkt, met fruit		●	Milkshake, cacao, light	 A	●
Yoghurt, verrijkt, naturel, gezoet		●	Brie	  A	●
Yoghurt, verrijkt, niet-gespecificeerde smaak		●	Geitenkaas, gerijpt	  A	●
Yoghurt, volle melk, met granen en aardbei		●	Cabrales-kaas	  A	●
Catalaanse room		●	Kaas, type Manchego	  A	●
Volle melk		●	Kaas, type Manchego, in olie	  A	●
Kaas, type Ahumado de Aliva	    A	●	Smeerkaas	 A	●
Kaas, type Afuega'l Pitu	  A	●	Raclette	 A	●
Blauwaderkaas	   A	●	Geraspte kaas	  A	●
Kaas, type Peñamellera	   A	●	Roquefort	  A	●
Kaas, type Picón	  A	●	Gerijpte kaas	  A	●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Kaas, type Torta del Casar	  A	●
Bewerkte kaas, porties	 A	●
Kaas, type Cantabria	    A	●
Kaas, type Casin	    A	●
Kaas, type Castellano	    A	●
Camembert, 60% vet	   A	●
Kaas, type Aracena	    A	●
Kaas, type Arzúa	    A	●
Kaas, type Murcia met wijn	    A	●
Kaas, type Tiétar	    A	●
Kaas, type Cebreiro	  A	●
Kaas	  A	●
Kaas, type Cádiz	   A	●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Lamskaas	   A	●
Kaas, type Tenerife	   A	●
Kaas, type Flor de Guía	   A	●
Kaas, type Gata-Hurdes	   A	●
Gruyère	   A	●
Kaas, type Mahón	   A	●
Roomkaas	  A	●
Roomijs	 A	●
Room, 18% vet, uht	  A	●
Cheddar	  A	●
Gerijpte kaas	 A	●
Lams-, koeien- en geitenkaas, type Castilla-La Mancha	  A	●
Schapenkaas	  A	●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Milkshake, chocolade	 		Melk, vol, gecondenseerd, met suiker	 A	
Chocoladeijs	 		Bewerkte kaas, 60% vet	  A	
Chocolademousse	 				

Schaaldieren en afgeleide producten



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Bonte mantelschelp	Fe Mg Se A	●	Alikruiken, gekookt	Fe Mg Se A E	●
Garnalen, rauw	Fe Mg Se E	●	Krab	Mg Se E	●
Pijlinktvis, rauw	Fe Se E	●	Schelpdieren	Fe Mg Se A	●
Octopus	Se A E	●	Ingeblikte schelpdieren	Fe Mg Se A	●
Kreeft, gekookt	Se E	●	Kokkels, ingeblikt	Fe Mg Se A	●
Pijlinktvis, gebraden	Se E	●	Pijlinktvis, ingeblikt	Se A	●
Garnalen of steurgarnalen	Se E	●	Slakken	Fe Mg Se E	●
Kreeft	Se E	●	Kreeft	Se	●
Zeekat	Se E	●	Mosselen, gekookt	Fe Mg Se A E	●
Kokkels	Fe Mg Se A	●	Garnalen, diepgevroren, rauw	Fe Mg Se E	●
Babyschelpdieren	Fe Mg Se A	●	Rode garnalen, diepgevroren, gepeld, rauw	Fe Mg Se E	●
Garnalen, gekookt	Mg Se	●	Langoest, ingeblikt	Mg Se E	●
Octopus, gekookt		●	Krab, rauw	Mg Se E	●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Babyinktvis	Se A E	●	Mosselen, gepekeld	Fe E	●
Scampi	Se E	●	Eendenmosselen	Mg Se	●
Mosselen	Fe Se	●	Pijlinktvis in plantaardige olie	Fe Se A E	●
Sint-jakobsschelp	Mg Se	●	Fluwelen zwemkrab	Fe Mg Se E	●
Mosselen, ingeblikt in pikel	Fe Se E	●	Oesters, rauw	Fe Mg Se A	●
Langoest, rauw	Mg E	●			

Knollen en afgeleide producten



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Rode biet, ingeblikt	Fe	●	Aardappel, gekookt		●
Truffel, rauw	Fe	●	Zoete aardappel, rauw	A E	●
Tapioca, gekookt		●	Aardappel, gefrituurd in niet-gespecificeerde olie, zonder zout		●
Aardappel, gesauteerd, met zonnebloemolie	E	●	Tijgernoot, rauw	Fe Mg E	●
Aardappel, gebakken	Fe	●	Aardappel, voorgebakken, diepgevroren		●

Sauzen en specerijen



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Tahini	Fe Mg Se	●	Zwarte peper	Fe Mg E	●
Mosterd	Mg Se	●	Napolitanasaus	Fe E	●
Munt, vers	Fe Mg A E	●	Chilipeper, rood	A	●
Oregano, gedroogd	Fe Mg A E	●	Chili of cayennepeper	A	●
Komijn	Fe Mg A	●	Chilipeper, groen		●
Kerrie	Fe Mg A	●	Vanille		●
Laurierblad	Fe Mg A	●	Paprika, poeder	Fe Mg A E	●
Peterselie, vers	Fe A E	●	Tijm, gedroogd	Fe Mg A	●
Zeezout	Mg	●	Basilicum	Fe Mg A E	●
Bakkerszout	Mg	●	Dille, gedroogd	Fe Mg A E	●
Venkel		●	Knoflook, poeder	Fe Mg Se	●
Tomaat, gebakken		●	Kaneel, poeder	Fe Mg Se	●
Witte peper	Fe Mg E	●	Nootmuskaat	Fe Mg E	●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Saffraan	 		Chili of cayennepeper, poeder	   A	
Vinaigrettesaus, met olijfolie	E		Saus, type mojo picón	 E	
Tabascosaus	A		Bolognesesaus	 A	
Gember			Mayonaise, olijfolie, zelfgemaakt	  A E	
Ketchup	A E		Mayonaise, sojaolie	  A E	
Gomasio	 		Roquefortsaus	  A	
Sojasaus	  		Barbecuesaus	  A	
Siciliaanse saus, pittig	  E		Bechamelsaus	  A	
Rozemarijn	   A		Carbonarasaus	 A	
Knoflookmayonaise, olie niet gespecificeerd	  E		Kaassaus	 A	
Balsamicoazijn			Zoetzure saus	 	
Appelazijn			Kerriesaus		
Wijnazijn					

Suikers en afgeleide producten



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Drop			Marmelade, aardbei, light		
Marmelade, abrikoos en perzik, light			Marmelade, rode bes		
Oplosbare cacao, met suiker, poeder			Marmelade, braam		
Suiker, bruin			Marmelade, sinaasappel		
Fruit in blik, fruit, light			Chocolade, puur		
Jam			Chocolade, puur, met amandelen		
Marmelade, abrikoos			Chocolade, puur, met suiker		
Honing			Melkchocolade		
Suiker, wit			Chocolade met melk en amandelen		
Fructose			Chocolade met melk en rijst		
Marmelade, pruim			Chocolade met macadamianoten		
Marmelade, framboos			Engelse custard		
Marmelade, aardbei			Chocoladereep, type Mars	 	

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Chocoladepasta met hazelnoten	   E	●
Nougat	  E	●
Witte chocolade	  E	●
Chocoladereep, type Bounty	   	●
Chocoladereep, type KitKat	   	●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Chocolade	  	●
Vla	 A	●
Chocolade- en slagroompudding	 	●
Chocoladeroom, caloriearm	 	●

Snacks



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Popcorn, zonder olie, zonder zout	 	
Koekje, gezouten		
Boterkoekje	  A	

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Koekjes, gezouten, met kaas		
Aperitief van tarwe	    E	
Maischips	    E	

Niet-alcoholische dranken



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Mineraalwater		●	Zwardebessensap	Fe	●
Koffie, gebrouwen	Mg	●	Energiedrank		●
Koffie, gebrouwen, cafeïnevrij	Mg	●	Koffie-infusie, met melk		●
Kraanwater		●	Rodebessensap		●
Bruisend water, gebotteld		●	Wortelsap, vers	A	●
Sportdrink		●	Tomatensap, vers	A E	●
Infusie		●	Horchata	E	●
Limonade		●	Mangosap	E	●
Thee-infusie, met melk		●	Koffie, poeder	Fe Mg	●
Citroensap, vers		●	Oploskoffie, poeder	Fe Mg	●
Ananassap		●	Koffie, vervanger, instant	Mg	●
Oplosbare cacao, met suiker, poeder, light	Fe Mg	●	Sinaasappelsap	A	●
Koffie, bonen of poeder, cafeïnevrij	Fe Mg	●	Sojadrink		●

VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Appelsap		●	Frisdrank, koolzuurhoudend, sinaasappelsmaak		●
Grapefruitsap		●	Koolzuurhoudende drank, citroen		●
Frisdrank, type tonicwater		●	Frisdrank, sinaasappelsmaak, koolzuurvrij		●

Alcoholische dranken



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Alcoholvrij bier		●	Bier, stout, 8-9%		●
Rode wijn		●	Cognac		●
Frisdrank		●	Gin		●
Witte wijn		●	Rum		●
Wijn, rosé		●	Sangria		●
Zoete wijn, type port		●	Tequila		●
Cider		●	Vermouth, n/e		●
Mousserende wijn, type cava		●	Wodka		●
Bier		●	Whisky		●
Bier, laag alcoholgehalte		●			





Zo kunt u uw eetpatroon aanpassen

- Kies een voedingsmiddel om te vervangen
- Bekijk de voedseltabel van de geselecteerde voedselgroep
- Vervang het geselecteerde voedingsmiddel door een gelijkwaardig product dat een hogere Polygenic hazard score heeft
- Zie de aanbevolen hoeveelheid van het nieuwe voedingsmiddel in de voedslequivalenten
- Blijf uw Fagron Nutrigen™-plan volgen en wees consequent.

U kunt het!

Deze omvatten een volledige beschrijving van alle geanalyseerde SNP's binnen de Fagron NutriGen™-test, zowel op gen- als op SNP-niveau met gedetailleerde omschrijvingen om het maximale uit de test te halen.

Genetisch risico op overgewicht/obesitas

- MATIG TOT LAAG RISICO -



Belangrijke genen die de aanleg voor gewichtstoename bepalen worden geanalyseerd. Overgewicht wordt beïnvloed door de wisselwerking tussen externe factoren (zoals voeding en/of lichaamsbeweging) en is sterk gekoppeld aan individuele genetica. Genen bepalen in hoge mate hoe het lichaam vetten en/of voedingsstoffen verwerkt of metaboliseert. Daarom moeten we onze eigen genen begrijpen om ons gewicht onder controle te houden. Bovendien is het een belangrijk instrument om overgewicht te verminderen.

LAAG RISICO

Verminderd risico op overgewicht als gevolg van erfelijke genetische factoren.

MATIG TOT LAAG RISICO

Matig tot laag risico op overgewicht als gevolg van erfelijke genetische factoren.

MATIG TOT HOOG RISICO

Matig tot hoog risico op overgewicht als gevolg van erfelijke genetische factoren. Andere factoren, zoals stress over eten of een slechte verzadiging, kunnen een oorzaak zijn van overgewicht.

HOOG RISICO

Hoog risico op overgewicht als gevolg van erfelijke genetische factoren. Andere factoren, zoals stress over eten of een slechte verzadiging, kunnen een oorzaak zijn van overgewicht.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
MC4R-1	Hoger risico op overgewicht en aanzienlijke toename van de tailleomvang. Aanleg voor verlaagde HDL-cholesterolwaarden (goed cholesterol).	
SH2B1	Laag risico op obesitas door een normaal evenwicht van de leptinewaarden.	
FTO-1	Lager risico op overgewicht.	
FTO-2	Normaal risico op obesitas.	
MC4R-2	Licht verhoogd risico op overgewicht en ongelijke verdeling van lichaamsvet. Hogere inname van totale energie en voedingsvet.	

Risico op terugkerend gewicht

- STERK JOJO-EFFECT -

De aanleg voor terugkerend gewicht na dieetinterventies (jojo-effect) wordt geanalyseerd. Veel mensen die na een dieet zijn afgevallen, hebben de neiging weer aan te komen waardoor ze weer op hun oude gewicht komen.

LICHT JOJO-EFFECT

Laag risico op terugkerende gewichtstoename na dieetinterventies. Normaal vermogen om af te vallen.

MATIG TOT LICHT JOJO-EFFECT

Matig tot laag risico op terugkerende gewichtstoename na dieetinterventies. Normaal vermogen om af te vallen.

MATIG TOT STERK JOJO-EFFECT

Matig tot hoog risico op terugkerende gewichtstoename na dieet. Lager vermogen om af te vallen dan normaal bij dieetinterventies.

STERK JOJO-EFFECT

Hoog risico op terugkerende gewichtstoename na dieetinterventies. Lager vermogen om af te vallen dan normaal bij dieetinterventies. Er zal extra inspanning nodig zijn om af te vallen en het lagere gewicht te behouden.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
ADIPOQ	Slechte metabolisatie van enkelvoudig onverzadigde vetzuren. Consumptie van een hoge mate aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren (>13% van de totale calorieën) kan leiden tot een hogere BMI.	

Risico op verhoogde BMI

- MATIG TOT LAAG RISICO -



De aanleg voor gewichtstoename rond de taille en een te hoog BMI wordt geanalyseerd. Met de BMI wordt bepaald of een persoon een gezond gewicht heeft voor zijn/haar lengte. Het is nuttig om rekening te houden met zowel de BMI als de tailleomvang, aangezien een taillemeting helpt om het risico te beoordelen door de hoeveelheid vet rond de taille te meten.

LAAG RISICO

Verminderd risico op een toegenomen BMI en tailleomvang als gevolg van genetische factoren.

MATIG TOT LAAG RISICO

Matig tot laag risico op een toegenomen BMI en tailleomvang als gevolg van genetische factoren.

MATIG TOT HOOG RISICO

Matig tot hoog risico op een toegenomen BMI en tailleomvang als gevolg van genetische factoren.

HOOG RISICO

Hoog risico op een toegenomen BMI en tailleomvang als gevolg van genetische factoren.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
MC4R-3	Licht toegenomen tailleomvang en verhoogde BMI.	
MC4R-4	Licht toegenomen tailleomvang en verhoogde BMI.	
SH2B1	Laag risico op obesitas door een goed evenwicht van leptinewaarden.	

Basale stofwisselingssnelheid (aanleg voor verbranding van calorieën)

- MIDDELMATIGE TOT GOEDE VERBRANDING -



De aanleg voor een verhoogd/verlaagd energieverbruik in rusttoestand wordt geanalyseerd. Sommige mensen zijn meer geneigd dan anderen om minder energie te verbruiken wanneer ze niet actief zijn, wat gewichtstoename bevordert. Ook verschilt het per persoon hoeveel energie het kost om bepaalde voedingsmiddelen te verteren. Dit wordt het thermisch effect van voedsel genoemd. De opname en omzetting van voedsel en voedingsstoffen na het eten zorgt voor een stijging van de energiebehoefte. Het thermisch effect van voedsel kan verschillende uren aanhouden na het eten van een maaltijd, afhankelijk van de hoeveelheid energie en samenstelling van de maaltijd.

GOEDE VERBRANDING

Verhoogd energieverbruik en verbranding van calorieën in rust.

MIDDELMATIGE TOT GOEDE VERBRANDING

Normaal energieverbruik en verbranding van calorieën in rust.

MIDDELMATIGE TOT TRAGE VERBRANDING

Verlaagd energieverbruik en verbranding van calorieën in rust.

TRAGE VERBRANDING

Sterk verlaagd energieverbruik en verbranding van calorieën in rust.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
LEPR-2	Middelmatige stofwisselingssnelheid in rusttoestand en een verbeterde stofwisseling om sneller calorieën te verbranden.	
LEPR-3	Verhoogd energieverbruik door regulering van het TEF (Thermisch Effect van Voeding). Gekoppeld aan een snelle stofwisseling en een verlaagd risico op overgewicht.	

Vermogen tot gewichtsverlies bij dieetinterventies

- BOVEN NORMAAL GEWICHTSVERLIES -



De aanleg voor meer/minder gewichtsverlies tijdens dieetinterventies wordt geanalyseerd. Sommige mensen zijn meer geneigd dan anderen om af te vallen wanneer ze een dieet volgen. Als iemand minder snel afvalt, betekent dit dat er meer tijd nodig is om doelen te bereiken en dat er een strenger dieet moet worden gevolgd.

SNEL GEWICHTSVERLIES

Dieetinterventies zouden succes moeten hebben vanwege een groter vermogen om af te vallen door middel van een dieet.

BOVEN NORMAAL GEWICHTSVERLIES

Dieetinterventies zouden succes moeten hebben vanwege een groter vermogen om af te vallen door middel van een dieet. Het kan echter ten minste drie tot zes maanden duren voordat resultaat wordt gezien.

NORMAAL GEWICHTSVERLIES

Dieetinterventies zouden succes moeten hebben vanwege een normaal vermogen om af te vallen door middel van een dieet. Het kan echter ten minste drie tot zes maanden duren voordat resultaat wordt gezien.

TRAAG GEWICHTSVERLIES

Vanwege het lagere vermogen om af te vallen door middel van een dieet moeten dieetinterventies een totaalaanpak voor de patiënt omvatten, met zowel ondersteuning op het gebied van voeding als psychologische ondersteuning. Behandelingen worden aanbevolen.

NAAM GEN

BESCHRIJVING

RESULTATEN

ACSL5

Middelmatige reactie op gewichtsverlies door een dieet. Het kan iets langer duren dan normaal voordat resultaat te zien is.



Eetlust en risico op stress

- LICHT VERHOOGD -



Genetische variaties met betrekking tot eetlust en eten door stress worden geanalyseerd. Het lichaam geeft voor een deel zelf aan of het al dan niet energie nodig heeft. Daarbij spelen gevoelens van trek en verzadiging een rol. Deze gevoelens worden aangestuurd door hormonen die de eetlust beïnvloeden. Leptine remt het hongergevoel en stimuleert het verzadigingsgevoel. Ghreline stimuleert juist het hongergevoel en remt het verzadigingsgevoel. Sommige mensen produceren in aanleg te weinig leptine en/of receptoren van het verzadigingscentrum. Het gevolg is dat het lichaamsgewicht toeneemt. Stress heeft ook invloed op je eetpatroon. Hoe je brein reageert op het stresshormoon wordt deels genetisch bepaald en kan zich vertalen in emotie eten. Als u inzicht krijgt in dit genetisch proces, ondersteunt dit in het bereiken van een gezonde leefstijl.

NORMAAL

Normale of goed uitgebalanceerde regulatie van eetlust en stress met betrekking tot eten.

LICHT VERHOOGD

Matige tot geringe ontregeling van de eetlust, leidend tot stress bij voedselinname.

VERHOOGD

Matige tot ernstige ontregeling van de eetlust, leidend tot verhoogde stress bij voedselinname. Eetlustonderdrukkers kunnen nuttig zijn.

STERK VERHOOGD

Ernstige ontregeling van de eetlust, leidend tot veel stress bij voedselinname.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
NMB	Normale eetlust.	
TAS2R38-1	Een andere smaakperceptie die leidt tot een lichte neiging tot overeten of het niet kunnen stoppen met eten. Verhoog de consumptie van verzadigend voedsel.	
DRD2-1	Normale eetlust en risico op obesitas. Normaal dopamine-gerelateerd beloningssysteem.	
MC4R-1	Sterk toegenomen eetlust en inname van porties.	
DRD2-2	Licht verhoogd risico op overgewicht en meer eetlust. Enigszins verstoord dopamine-gerelateerd beloningssysteem: hoger risico op verslavingen zoals voedsel, drugs of ongezonde gewoontes.	

Verzadigd gevoel (vol zitten)

- LICHT LAGERE VERZADIGING -



De perceptie van een vol en verzadigd gevoel na het consumeren van voedsel is bij iedereen anders. Dit is vooral belangrijk omdat hoe langer het duurt om dit gevoel te bereiken, hoe meer voedsel wordt geconsumeerd, wat bijdraagt aan gewichtstoename.

NORMALE VERZADIGING

Normaal gevoel van verzadiging na eten, wordt 15-20 minuten na het begin van de maaltijd geactiveerd.

LICHT LAGERE VERZADIGING

Licht verminderd gevoel van verzadiging na het eten van een maaltijd. Probeer langzamer te eten om het verzadigingscentrum de gelegenheid te geven geactiveerd te worden.

LAGERE VERZADIGING

Verminderd gevoel van verzadiging na het eten van een maaltijd. Eet langzamer om het verzadigingscentrum de gelegenheid te geven geactiveerd te worden.

ZEER LAGE VERZADIGING

Zeer laag gevoel van verzadiging na het eten van een maaltijd. Eet heel langzaam om het verzadigingscentrum de gelegenheid te geven geactiveerd te worden. Neem verzadigend voedsel op in uw dagelijkse eetpatroon.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
COMT	Hoog risico op overeten door stress. Verhoogd risico op overgewicht en verminderde glucosetolerantie.	
FTO-1	Normale perceptie van verzadigd en vol gevoel.	
LEP	Normale perceptie van verzadigd en vol gevoel.	

Snacken

- BEPERKTE SNACKER -



De aanleg voor een groter verlangen naar snacks tussen maaltijden wordt geanalyseerd. Wanneer u tussen maaltijden te veel snackt, kan dit leiden tot gewichtstoename of kan gewichtsverlies worden bemoeilijkt.

BEPERKTE SNACKER

Weinig lichamelijke behoefte aan snacks tussen maaltijden.

MATIGE TOT BEPERKTE SNACKER

Middelmatig tot weinig lichamelijke behoefte aan snacks tussen maaltijden.

MATIGE TOT REGELMATIGE SNACKER

Middelmatig tot veel lichamelijke behoefte aan snacks tussen maaltijden. Het is nodig om het aantal maaltijden te verhogen en te plannen en bij elke maaltijd minder te eten. Zorg dat u altijd een gezonde snack binnen handbereik heeft.

VEELVULDIGE SNACKER

Veel lichamelijke behoefte aan snacks tussen maaltijden. Het is nodig om het aantal maaltijden te verhogen en te plannen en bij elke maaltijd minder te eten. Zorg dat u altijd een gezonde snack binnen handbereik heeft.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
SH2B1	Normaal risico op obesitas en verlangen naar snacks.	
LEPR-4	Normaal verlangen naar snacks.	

Effect van duuroefeningen voor het verbeteren van HDL-waarden

- ZEER WEINIG EFFECT VERWACHT VAN LICHAAMSBEWEGING -

De aanleg voor verbetering van de HDL-cholesterolwaarden door middel van lichaamsbeweging wordt geanalyseerd. Het verwachte effect van lichaamsbeweging met betrekking tot de cholesterolregulatie verschilt per persoon en is in hoge mate genetisch bepaald.

**ZEER WEINIG EFFECT
VERWACHT VAN
LICHAAMSBEWEGING**

Alleen lichaamsbeweging zal niet voldoende zijn voor regulatie van cholesterol.

**MATIG TOT WEINIG EFFECT
VERWACHT VAN
LICHAAMSBEWEGING**

Alleen lichaamsbeweging zal niet voldoende zijn voor regulatie van cholesterol.

**MATIG TOT VEEL EFFECT
VERWACHT VAN
LICHAAMSBEWEGING**

Lichaamsbeweging zal gunstig zijn voor regulatie van cholesterol (toename van HDL).

**ZEER VEEL EFFECT VAN
LICHAAMSBEWEGING**

Lichaamsbeweging zal zeer gunstig zijn voor regulatie van cholesterol (toename van HDL).

NAAM GEN**BESCHRIJVING****RESULTATEN**

PPARD

Niet gekoppeld aan verhoogde HDL-waarden (goed cholesterol) bij duuroefeningen.



Lichaamsbeweging om lichaamsvet te verminderen

- MATIG TOT WEINIG EFFECT VERWACHT VAN LICHAAMSBEWEGING -



Het effect van lichaamsbeweging om lichaamsvet te verminderen, verschilt per persoon en de oorzaak hiervan is hoofdzakelijk genetisch bepaald. Dit is de reden waarom sommige mensen die zelfs dagelijks sporten minder gewicht verliezen dan anderen die een paar keer per week sporten. In deze categorie worden de genen met betrekking tot het effect van lichaamsbeweging om lichaamsvet te verminderen, geanalyseerd.

ZEER WEINIG EFFECT VERWACHT VAN LICHAAMSBEWEGING

Een plan op basis van lichaamsbeweging is mogelijk niet de beste optie om af te vallen. Het is beter om dieetbeperkingen op te leggen en gezonde sportgewoonten aan te houden (wandelen, zwemmen met lage intensiteit).

MATIG TOT WEINIG EFFECT VERWACHT VAN LICHAAMSBEWEGING

Een plan op basis van lichaamsbeweging is mogelijk niet de beste optie om af te vallen. Het is beter om dieetbeperkingen op te leggen en gezonde sportgewoonten aan te houden (wandelen, zwemmen met lage intensiteit).

MATIG TOT VEEL EFFECT VERWACHT VAN LICHAAMSBEWEGING

Een plan op basis van lichaamsbeweging kan een goede optie zijn om af te vallen. Twee tot drie keer per week bewegen met matige tot hoge intensiteit is gunstig om af te vallen. Voer ook bepaalde dieetbeperkingen in.

ZEER VEEL EFFECT VERWACHT VAN LICHAAMSBEWEGING

Een plan op basis van lichaamsbeweging kan een goede optie zijn om gewicht te verliezen. Drie tot vier keer per week bewegen met matige tot hoge intensiteit is gunstig om af te vallen. Voer ook bepaalde dieetbeperkingen in.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
FTO-1	Lichaamsbeweging is mogelijk niet heel effectief om gewicht te verliezen. Er moeten dieetbeperkingen worden toegepast.	
FTO-2	Lichaamsbeweging is mogelijk niet heel effectief om gewicht te verliezen. Er moeten dieetbeperkingen worden toegepast.	
MATK	Dagelijkse lichaamsbeweging heeft een gunstig effect om de BMI te verlagen en de tailleomvang te verminderen, maar het kan langer duren dan normaal voordat resultaat te zien is.	
LIPC	Dagelijkse lichaamsbeweging (van toenemende intensiteit) heeft een zeer gunstig effect om het HDL-cholesterol te verhogen.	
LEP	Lichaamsbeweging is mogelijk niet heel effectief om gewicht te verliezen. Er moeten dieetbeperkingen worden toegepast.	
EDN1	Middelmatige verbetering door dagelijkse lichaamsbeweging. Het duurt langer voordat er resultaat te zien is met betrekking tot verminderd lichaamsvet en normalisering van de bloeddruk.	

Vetverbrandingsvermogen

- SLECHTE VETVERBRANDING -



Het lichaam verbrandt normaal gesproken een mix van koolhydraten (zoals glucose) en vet als brandstof. Hoeveel van beide hangt af van uw lichaamsbeweging en genen. Het vermogen van het lichaam om vet te verbranden om te leven wordt in deze categorie geanalyseerd.

NORMALE VETVERBRANDING

Normaal vermogen om vetten te verbranden. Verhoogd vermogen om vetten te consumeren en metaboliseren zonder al te veel gewichtstoename.

MATIGE VETVERBRANDING

Matig vermogen om vetten te verbranden. Vetinname kan leiden tot lichte gewichtstoename zolang er een dieet wordt gevolgd met niet te veel vetten.

SLECHTE VETVERBRANDING

Laag vermogen om vetten te verbranden. Direct verband tussen de inname van veel vetten en gewichtstoename als gevolg van vetaccumulatie.

ZEER SLECHTE VETVERBRANDING

Zeer laag vermogen om vetten te verbranden. Direct verband tussen de inname van veel vetten en gewichtstoename als gevolg van vetophoping.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
PPAR-Y	Middelmatig vermogen om vet te verbranden. Consumptie van vetrijk voedsel beperken (ook gezonde vetten).	
APOA5	Verminderd vermogen om vet te verbranden.	

Vermogen om verzadigd vet te verbranden

- NORMALE VERBRANDING -



Vermogen om verzadigd vet te metaboliseren. Vet is een bron van energie, vitamine A, D, E en essentiële vetzuren. Er bestaat onverzadigd en verzadigd vet. Verzadigde vetten zijn de 'slechte vetten' en bevinden zich in volvette producten, zoals kaas, roomboter, vetvlees en veel bewerkte voedingsmiddelen, zoals koekjes. Verzadigd vet verhoogt het cholesterol. Cholesterol verhoogt het risico op hart- en vaatziekten als het cholesterol gehalte in je bloed te hoog is en als de verhouding tussen LDL en HDL in verhouding scheef is. Het vervangen van verzadigd vet door onverzadigd vet verlaagt het LDL-cholesterol. HDL noemen we ook wel het goede cholesterol en LDL het slechte cholesterol.

NORMALE VERBRANDING
Normaal vermogen om verzadigde vetten te verbranden.

MIDDELMATIGE VERBRANDING
Matig vermogen om verzadigde vetten te verbranden.

TRAGE VERBRANDING
Laag vermogen om verzadigde vetten te verbranden. Direct verband tussen de inname van veel vetten en gewichtstoename als gevolg van vetaccumulatie.

ZEER TRAGE VERBRANDING
Zeer laag vermogen om verzadigde vetten te verbranden. Direct verband tussen de inname van veel vetten en gewichtstoename als gevolg van vetophoping.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
APOA2	Normale impact van verzadigd vet.	

Reactie op enkelvoudig onverzadigde vetten

- ZEER TRAAG METABOLISME ENKELVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN -

De aanleg voor een hoger/lager vermogen om enkelvoudig onverzadigde vetzuren te verbranden, wordt geanalyseerd. Dit is een klasse vetzuren die voorkomen in voedingsmiddelen zoals olijfolie, noten en avocado's. De gunstige effecten van deze vetzuren op het risico op hart- en vaatziekten en op het lipidenprofiel in het bloed zijn uitgebreid onderzocht. Enkelvoudig onverzadigde vetzuren in de voeding verminderen het 'slechte' cholesterol, zonder de hiermee gepaard gaande afname van HDL. Gewoonlijk treedt deze afname van HDL wel op bij vetarme diëten.

SNEL METABOLISME ENKELVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN

Normaal vermogen om enkelvoudig onverzadigde vetten te verbranden. Verhoogd vermogen om enkelvoudig onverzadigde vetten te consumeren en metaboliseren zonder al te veel gewichtstoename.

MIDDELMATIG METABOLISME ENKELVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN

Matig vermogen om enkelvoudig onverzadigde vetten te verbranden. Inname van enkelvoudig onverzadigde vetten kan leiden tot lichte gewichtstoename zolang er een dieet wordt gevolgd met niet te veel vetten.

TRAAG METABOLISME ENKELVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN

Laag vermogen om enkelvoudig onverzadigde vetten te verbranden. Direct verband tussen de inname van veel enkelvoudig onverzadigde vetten en gewichtstoename als gevolg van vetaccumulatie.

ZEER TRAAG METABOLISME ENKELVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN

Zeer laag vermogen om enkelvoudig onverzadigde vetten te verbranden. Direct verband tussen de inname van veel enkelvoudig onverzadigde vetten en gewichtstoename als gevolg van vetaccumulatie.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
ADIPOQ	Slechte metabolisatie van enkelvoudig onverzadigde vetzuren. Consumptie van een hoge mate aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren (>13% van de totale calorieën) kan leiden tot een hogere BMI.	

Reactie op meervoudig onverzadigde vetten

- TRAAG METABOLISME MEERVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN -



De aanleg om meervoudig onverzadigde vetzuren te metaboliseren en om het lipidenprofiel te verbeteren (verlaging LDL-waarden) wordt geanalyseerd. Meervoudig onverzadigde vetzuren zijn nodig voor de opbouw van celmembranen en de bekleding van zenuwen, maar ook voor een goede bloedstolling, spierbeweging en tegen ontstekingen. Er zijn twee belangrijke soorten meervoudig onverzadigde vetten: omega-3-vetzuren en omega-6-vetzuren. Beide soorten bieden voordelen voor de gezondheid.

SNEL METABOLISME MEERVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN Normaal vermogen om meervoudig onverzadigde vetten te verbranden. Verhoogd vermogen om meervoudig onverzadigde vetten te consumeren en metaboliseren zonder al te veel gewichtstoename. Verbeterde lipidenprofielen bij inname meervoudig onverzadigde vetten.	MIDDELMATIG METABOLISME MEERVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN Matig vermogen om meervoudig onverzadigde vetten te verbranden. Inname van meervoudig onverzadigde vetten kan leiden tot lichte gewichtstoename zolang er een dieet wordt gevolgd met niet te veel vetten. Verbeterde lipidenprofielen bij inname meervoudig onverzadigde vetten.	TRAAG METABOLISME MEERVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN Laag vermogen om meervoudig onverzadigde vetten te verbranden. Direct verband tussen de inname van veel meervoudig onverzadigde vetten en gewichtstoename als gevolg van vetaccumulatie.	ZEER TRAAG METABOLISME MEERVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN Zeer laag vermogen om meervoudig onverzadigde vetten te verbranden. Direct verband tussen de inname van veel meervoudig onverzadigde vetten en gewichtstoename als gevolg van vetaccumulatie.
--	--	---	---

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
PPAR-Y	Middelmatige reactie op de inname van meervoudig onverzadigde vetzuren door een lagere PPAR-gamma-activiteit. Minder gewichtstoename en verhoogde gunstige modulatie van het lipidenprofiel (totaal cholesterol en LDL).	
FADS1	Verminderde vorming van circulerende EPA-waarden (eicosapentaeenzuur), wat leidt tot aanleg voor verhoogde LDL-waarden.	

Reactie op inname van weinig vetten om de HDL-waarden te verbeteren

- HOOG VERWACHTE VOORDELEN -



Erfelijke aanleg gerelateerd aan het verwachte effect van dieet met weinig vetten om de HDL-waarden te verbeteren.

ZEER LAGE VERWACHTE VOORDELEN

Een vetarm dieet is niet voldoende om het HDL-gehalte te verhogen.

GEMIDDELDE VERWACHTE VOORDELEN

Een vetarm dieet is niet voldoende om het HDL-gehalte te verhogen.

GEMIDDELDE HOOG VERWACHTE VOORDELEN

Een vetarm dieet zal een goede ondersteuning zijn om het HDL-gehalte te verhogen.

HOOG VERWACHTE VOORDELEN

Een vetarm dieet zal veel effect hebben bij het verhogen van het HDL-gehalte.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
LIPC	Vetarme diëten helpen om de HDL-waarden te verbeteren.	

Vermogen om zetmeelrijk voedsel te verteren

- VERMINDERDE ZETMEELVERTERING -

Het vermogen om zetmeel uit voedsel af te breken, wordt geanalyseerd. Amylase is een enzym dat de afbraak van zetmeel in suiker versnelt. Amylase is aanwezig in het speeksel van mensen en sommige andere zoogdieren, waar het het chemische proces van de spijsvertering begint. Wanneer zetmeel niet goed wordt verwerkt, moet de consumptie ervan in een voedingsplan worden gereduceerd.

VERHOOGDE ZETMEELVERTERING

Verhoogd vermogen om zetmeel uit voedsel te verteren dankzij een verhoogde expressie en activiteit van het amylase-enzym. Er is bekend dat verlaging van het aantal calorieën een gunstig effect heeft.

MIDDELMATIGE ZETMEELVERTERING

Matig vermogen om zetmeel uit voedsel te verteren dankzij een licht verhoogde expressie en activiteit van het amylase-enzym. Er is bekend dat verlaging van het aantal calorieën een gunstig effect heeft.

VERMINDERDE ZETMEELVERTERING

Verminderd vermogen om zetmeel uit voedsel te verteren als gevolg van een verminderde activiteit van het enzym amylase. In dit geval zou het gunstig zijn om de zetmeelinname te verlagen.

VERMINDERDE ZETMEELVERTERING

Verminderd vermogen om zetmeel uit voedsel te verteren als gevolg van een verminderde activiteit van het enzym amylase. In dit geval zou het gunstig zijn om de zetmeelinname te verlagen.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
AMY1-AMY2	Verminderd vermogen om zetmeel te verteren. Het is raadzaam om de zetmeelinname te verlagen.	
AMY1	Licht verhoogde expressie van het amylasegen dat leidt tot een betere vertering van zetmeel.	

Gevoeligheid voor bewerkte koolhydraten

- MIDDELMATIGE GEVOELIGHEID VOOR KOOLHYDRATEN -



De inname van koolhydraten geeft in eerste instantie een aangenaam gevoel door afgifte van serotonine. Vervolgens wordt insuline geproduceerd. Bij een structureel te hoge insulineproductie raakt de hormoonspiegel uit balans. Hierdoor is het lichaam steeds minder in staat om serotonine aan te maken en op te nemen. Door het serotonine tekort en insuline overschot dat hierdoor ontstaat neemt de behoefte aan suiker- en koolhydraatrijke voeding toe. Bij mensen die gevoelig zijn voor dit mechanisme is er iets misgegaan met de koolhydraat-insuline-serotonineverbinding of is deze ongevoelig geworden. De vicieuze cirkel die zo ontstaat is vaak moeilijk te doorbreken, en daardoor kun je van een serotoninetekort op den duur overgewicht krijgen. Door je voedingspatroon structureel aan te pakken, kun je jouw hormoonhuishouding weer in balans brengen, waardoor een serotoninetekort en dus overgewicht voorkomen kan worden.

NORMALE GEVOELIGHEID VOOR KOOLHYDRATEN

Normale onttrekking calorieën aan geconsumeerde koolhydraten.

MIDDELMATIGE GEVOELIGHEID VOOR KOOLHYDRATEN

Matige onttrekking calorieën aan geconsumeerde koolhydraten. Matig risico op gewichtstoename.

HOGЕ GEVOELIGHEID VOOR KOOLHYDRATEN

Verhoogde onttrekking calorieën aan geconsumeerde koolhydraten. Meer risico op gewichtstoename.

HOGЕ GEVOELIGHEID VOOR KOOLHYDRATEN

Verhoogde onttrekking calorieën aan geconsumeerde koolhydraten. Meer risico op gewichtstoename.

NAAM GEN

BESCHRIJVING

RESULTATEN

FABP2

Middelmatig verhoogde gevoeligheid voor geraffineerde koolhydraten. Voor een gezondere voeding en om af te slanken, kunnen deze beter worden vermeden.



Invloed koolhydraatinname op HDL-waarden

- HOOG RISICO OP VERSTORING HDL-WAARDEN -



De inname van koolhydraten is van invloed op de regulering van het cholesterolgehalte. We analyseren de aanleg voor het verhogen of verlagen van het HDL-cholesterolgehalte afhankelijk van de inname van koolhydraten.

LAAG RISICO OP VERSTORING HDL-WAARDEN Een hoge consumptie van koolhydraten zal niet leiden tot een verstoring van de cholesterolwaarden.	MATIG TOT LAAG RISICO OP VERSTORING HDL-WAARDEN Een hoge consumptie van koolhydraten zal leiden tot iets verhoogde LDL-waarden en verlaagde HDL-waarden.	MATIG TOT HOOG RISICO OP VERSTORING HDL-WAARDEN Een hoge consumptie van koolhydraten zal leiden tot verhoogde LDL-waarden en verlaagde HDL-waarden.	HOOG RISICO OP VERSTORING HDL-WAARDEN Een hoge consumptie van koolhydraten zal leiden tot sterk verhoogde LDL-waarden en verlaagde HDL-waarden.
--	--	---	---

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
KCTD10	Een hoge inname van koolhydraten leidt tot lagere HDL-waarden en hogere LDL-waarden.	

Invloed koolhydraatinname op LDL-waarden

- LAAG RISICO OP VERSTORING LDL-WAARDEN -



De invloed van de inname van koolhydraten op de regulering van het cholesterolgehalte.

LAAG RISICO OP VERSTORING LDL-WAARDEN

Een hoge consumptie van koolhydraten zal niet leiden tot een verstoring van de cholesterolwaarden.

MATIG TOT LAAG RISICO OP VERSTORING LDL-WAARDEN

Een hoge consumptie van koolhydraten zal leiden tot iets verhoogde LDL-waarden en verlaagde HDL-waarden.

MATIG TOT HOOG RISICO OP VERSTORING LDL-WAARDEN

Een hoge consumptie van koolhydraten zal leiden tot verhoogde LDL-waarden en verlaagde HDL-waarden.

HOOG RISICO OP VERSTORING LDL-WAARDEN

Een hoge consumptie van koolhydraten zal leiden tot sterk verhoogde LDL-waarden en verlaagde HDL-waarden.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
MMAB	Normaal risico op verhoogde LDL-cholesterolwaarden door inname van koolhydraten.	

Risico op ontregelde HDL-waarden

- VERLAAGDE HDL-WAARDEN -

Hoewel omgevingsfactoren een rol spelen, is de variatie in HDL-waarden voor minstens 50% genetisch bepaald. In deze categorie worden de belangrijkste genen geanalyseerd die betrokken zijn bij de aanleg voor hogere of lagere HDL-waarden (goede cholesterol).

NORMALE HDL-WAARDEN

Normale regulatie van HDL-waarden. Geen verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

LICHT VERLAAGDE HDL-WAARDEN

Iets verlaagde HDL-waarden met als gevolg een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

VERLAAGDE HDL-WAARDEN

Verlaagde HDL-waarden met als gevolg een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

VERLAAGDE HDL-WAARDEN

Verlaagde HDL-waarden met als gevolg een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
APOA5	Aanleg voor normale HDL-waarden (goed cholesterol).	
CETP	Aanleg voor verlaagde HDL-waarden (goed cholesterol).	
TCF7L2	Aanleg voor verlaagde HDL-waarden (goed cholesterol).	

Aanleg voor verhoogde triglyceridewaarden

- VERHOOGDE TRIGLYCERIDEN -

Triglyceriden zijn een soort vet (lipide) die in het bloed voorkomen. Wanneer u eet, zet uw lichaam alle calorieën die het niet direct hoeft te gebruiken om in triglyceriden. De triglyceriden worden opgeslagen in vetcellen. Later zorgen hormonen ervoor dat triglyceriden worden afgegeven voor energie tussen de maaltijden door. Als u regelmatig meer calorieën eet dan u verbrandt, met name uit koolhydraatrijk voedsel, kunt u hoge triglyceridenwaarden hebben. Verhoogde triglyceriden vormen een risico voor hart- en vaatziekten. Hoe hoger de triglyceriden hoe lager het HDL-cholesterol (oftewel "goede"). Het is dus van belang om de hoogte van de triglyceridenwaarden in de gaten te houden. In deze categorie analyseren we de genen gerelateerd aan de aanleg voor verhoogde triglyceridenwaarden.

GEEN VERHOOGDE TRIGLYCERIDEN

Geen verband houdend met verhoogde triglyceridewaarden.

LICHT VERHOOGDE TRIGLYCERIDEN

Licht verband houdend met verhoogde triglyceridewaarden.

VERHOOGDE TRIGLYCERIDEN

Verhoogde triglyceridewaarden.

VERHOOGDE TRIGLYCERIDEN

Verhoogde triglyceridewaarden.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
PPAR-Y	Licht verhoogde aanleg voor verhoogde triglyceridewaarden in het bloed.	
CDKN2A/B	Hoger risico op verhoogde triglyceridewaarden in het bloed.	

Aanleg voor verhoogde LDL-oxidatie

- VERHOOGDE LDL-OXIDATIE -

Geoxideerde low-density-lipoproteïne (LDL) is een schadelijk type cholesterol dat wordt geproduceerd in uw lichaam wanneer normaal LDL-cholesterol wordt beschadigd door chemische interacties met vrije radicalen. U kunt hoge geoxideerde LDL-waarden produceren als u een overmatige vorming van vrije radicalen heeft of gewoon een hoog LDL-cholesterolgehalte. Geoxideerd LDL cholesterol leidt tot aderverkalking (atherosclerose). In deze categorie worden de genen met betrekking tot een verhoogde aanleg voor het oxideren van LDL geanalyseerd.

GEEN VERHOOGDE LDL-OXIDATIE

Normale LDL-oxidatie.

LICHT VERHOOGDE LDL-OXIDATIE

Matige toename van de LDL-oxidatie. Verhoogd risico op atherosclerose.

VERHOOGDE LDL-OXIDATIE

Verhoogde LDL-oxidatie. Verhoogd risico op atherosclerose. Strategieën voor het verlagen van de LDL-waarden zijn aanbevolen.

VERHOOGDE LDL-OXIDATIE

Verhoogde LDL-oxidatie. Verhoogd risico op atherosclerose. Er moeten effectieve strategieën voor het verlagen van de LDL-waarden worden geïmplementeerd.

NAAM GEN

BESCHRIJVING

RESULTATEN

APOB

Hoog risico op LDL-oxidatie.

■■■■

Risico op verhoogde LDL-cholesterolwaarden

- LICHT VERHOOGDE HDL-WAARDEN -

Low-density-lipoproteïne (LDL) is een van de vijf grote groepen van lipoproteïne die alle vetmoleculen door het lichaam transporteren. LDL levert vetmoleculen aan cellen. LDL kan bijdragen aan aderverkalking (atherosclerose) als het wordt geoxideerd binnen de wanden van de slagaders. In deze categorie worden de genen met betrekking tot het risico op een verhoogd LDL-cholesterolgehalte in uw lichaam geanalyseerd.

GEEN VERHOOGDE LDL-WAARDEN

Lager risico op hoge LDL-waarden

LICHT VERHOOGDE HDL-WAARDEN

Matig risico op hoge LDL-waarden

VERHOOGDE LDL-WAARDEN

Hoog risico op hoge LDL-waarden

ZEER VERHOOGDE LDL-WAARDEN

Zeer hoog risico op hoge LDL-waarden

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
PPAR-Y	Licht verhoogde aanleg voor verhoogde LDL-cholesterolwaarden (slecht cholesterol).	
CELSR2	Aanleg voor normale LDL-cholesterolwaarden.	
HNF1A	Aanleg voor licht verhoogde LDL-cholesterolwaarden (slecht cholesterol).	
APOB	Aanleg voor normale LDL-cholesterolwaarden.	
LDLR	Middelmatige Lp-PLA2-activiteit (lipoproteïne-geassocieerd fosfolipase A2) en lagere LDL-C (lage dichtheid lipoproteïne-cholesterol). Licht verlaagd risico op hart- en vaatziekten.	
ABCG8	Aanleg voor licht verhoogd LDL-cholesterol (slecht cholesterol).	

Risico op ontregelde triglyceride-/HDL-waarden

- LICHT VERHOOGDE VERHOUDING TG/HDL -



De aanleg voor ontregelde triglyceride-/HDL-cholesterolwaarden wordt geanalyseerd. Een hoog triglyceride-/HDL-gehalte is geïdentificeerd als een risicofactor voor hart- en vaatziekten.

NORMALE VERHOUDING TG/HDL

Geen verband houdend met een verhoogde TG/HDL-verhouding.

LICHT VERHOOGDE VERHOUDING TG/HDL

Licht verband houdend met een verhoogde TG/HDL-verhouding.

VERHOOGDE VERHOUDING TG/HDL

Een verhoogde TG/HDL-verhouding leidt tot een sterk verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

ZEER VERHOOGDE VERHOUDING TG/HDL

Een verhoogde TG/HDL-verhouding leidt tot een sterk verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

NAAM GEN

BESCHRIJVING

RESULTATEN

HMGCR

Aanleg voor licht hogere triglyceridewaarden (TG) en hogere TG-/HDL-c-waarden.



Risico op verhoogde glucosewaarden in het bloed na vasten

- MATIG TOT LAAG RISICO OP HOGE GLUCOSEWAARDEN -



De nuchtere bloedsuikerspiegel geeft belangrijke aanwijzingen over hoe iemands lichaam omgaat met bloedsuiker. Bloedsuiker heeft de neiging om ongeveer een uur na het eten te pieken en daarna te dalen. In deze categorie worden de genen met betrekking tot de aanleg voor een verhoogd glucosegehalte na vasten geanalyseerd om beter te begrijpen hoe het lichaam omgaat met suiker.

LAAG RISICO OP HOGE GLUCOSEWAARDEN

Normale nuchtere glucosewaarden in plasma.

MATIG TOT LAAG RISICO OP HOGE GLUCOSEWAARDEN

Normale of licht verhoogde nuchtere glucosewaarden in plasma.

MATIG TOT HOOG RISICO OP HOGE GLUCOSEWAARDEN

Verhoogde nuchtere glucosewaarden in plasma.

HOOG RISICO OP HOGE GLUCOSEWAARDEN

Hoog risico op verhoogde nuchtere glucosewaarden in plasma.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
PLIN1	Aanleg voor normale glucosewaarden.	  
GHSR	Aanleg voor licht verhoogde plasmatische glucosewaarden na vasten.	  

Risico op insulineresistentie

- MATIGE TOT LICHTE INSULINERESISTENTIE -



Insulineresistentie (ook wel metabool syndroom genoemd) is wanneer cellen in spieren, vet en lever niet goed reageren op insuline en geen glucose uit het bloed kunnen gebruiken voor energie. Om dit te compenseren, maakt de alvleesklier meer insuline aan. Na verloop van tijd stijgt de bloedsuikerspiegel. Het insulineresistentiesyndroom omvat verschillende problemen zoals obesitas, een hoge bloeddruk, een hoog cholesterol en diabetes type 2. In deze categorie wordt de genetische aanleg voor een hoger risico op insulineresistentie geanalyseerd.

LICHTE INSULINERESISTENTIE

Laag genetisch bepaald risico op insulineresistentie.

MATIGE TOT LICHTE INSULINERESISTENTIE

Matig tot laag genetisch bepaald risico op insulineresistentie.

MATIGE TOT ERNSTIGE INSULINERESISTENTIE

Matig tot hoog genetisch bepaald risico op insulineresistentie.

ERNSTIGE INSULINERESISTENTIE

Geen genetisch bepaald risico op insulineresistentie.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
PPAR-Y	Aanleg voor licht verhoogde insulineresistentie.	
ADIPOQ	Aanleg voor verhoogde insulineresistentie.	
TCF7L2	Aanleg voor licht verhoogde insulineresistentie.	
FTO-1	Aanleg voor normale insulineresistentie.	
FTO-2	Aanleg voor normale insulineresistentie.	

Risico op diabetes type 2

- MATIG TOT LAAG RISICO OP DIABETES TYPE 2 -

Diabetes mellitus type 2 wordt veroorzaakt door een complexe wisselwerking tussen meerdere genetische en omgevingsfactoren. In deze categorie wordt een volledige analyse uitgevoerd van de belangrijkste genetische varianten met betrekking tot een verhoogd risico op de ontwikkeling van diabetes type 2.

LAAG RISICO OP DIABETES TYPE 2

Normaal risico op diabetes type 2.

MATIG TOT LAAG RISICO OP DIABETES TYPE 2

Matig tot laag risico op het ontwikkelen van diabetes type 2.

MATIG TOT HOOG RISICO OP DIABETES TYPE 2

Matig tot hoog risico op het ontwikkelen van diabetes type 2.

HOOG RISICO OP DIABETES TYPE 2

Hoog risico op het ontwikkelen van diabetes type 2.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
PPAR-Y	Licht verhoogde insulineresistentie. Verhoogd risico op diabetes type 2.	  
PLIN1	Normaal risico op diabetes type 2.	  
TCF7L2	1,4x verhoogd risico op diabetes type 2.	  
FTO-1	Lager risico op overgewicht.	  
MC4R-2	Licht verhoogd risico op lichaamsvet en ongelijke verdeling van lichaamsvet. Hogere inname van totale energie en voedingsvet.	  
CDKN2A/B	1,2x verhoogd risico op diabetes type 2.	  
KCNQ1	1,4x verhoogd risico op diabetes type 2.	  
CDKN2A, CDKN2B	Hoog risico op diabetes type 2.	  
CDKAL1	Normaal risico op diabetes type 2.	  
TCF7L2	Middelmatig risico op diabetes type 2.	  

Gevoeligheid voor bittere smaak

- LICHT VERHOOGD -



Gevoeligheid voor bittere smaken is sterk gekoppeld aan de genen. Een hoge gevoeligheid voor bitter is meestal gekoppeld aan een verhoogde zoutconsumptie. Daarom is er een hoger risico op hart- en vaatziekten wanneer er extra zout wordt geconsumeerd om de bittere smaak te maskeren.

NORMAAL
Normaal of verminderd vermogen om bitter te proeven. Er mag geen extra zout worden geconsumeerd om deze reden.

LICHT VERHOOGD
Licht verhoogde gevoeligheid voor bittere smaak. Er mag geen extra zout worden geconsumeerd om deze reden.

VERHOOGD
Verhoogde gevoeligheid voor bittere smaak. Probeer voeding met een bittere smaak tot een minimum te beperken, aangezien deze kan leiden tot een verhoogde zoutconsumptie.

STERK VERHOOGD
Hoge gevoeligheid voor bittere smaak. Probeer voeding met een bittere smaak te vermijden, aangezien deze kan leiden tot een verhoogde zoutconsumptie.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
TAS2R38-1	Middelmatig verhoogde gevoeligheid voor bittere smaak. Mogelijk bestaat er een afkeer voor bitter voedsel zoals kaas, wijn, kool, rauwe broccoli, zwarte koffie en donkere bieren.	
TAS2R38-2	Licht verhoogde gevoeligheid voor bittere smaak en verlangen om zout te eten om de bittere smaak te maskeren. Verhoogd risico op geïnduceerde verhoogde bloeddruk.	

Gevoeligheid voor zout

- MIDDELMATIGE TOT LAGE GEVOELIGHEID VOOR ZOUT -



Gevoeligheid voor zout wordt gedefinieerd als een fysiologische eigenschap waarbij de bloeddruk verandert wanneer de zoutinname verandert. Bij veel mensen wordt, wanneer ze meer zout consumeren, de overvloedige hoeveelheid uitgescheiden via de nieren of transpiratie. Er zijn echter personen bij wie dit mechanisme defect is en het teveel aan zout wordt vastgehouden en zich manifesteert als hoge bloeddruk.

LAGE GEVOELIGHEID VOOR ZOUT Normale gevoeligheid voor zout: geen risico op een verhoogde bloeddruk als gevolg van zoutconsumptie.	MIDDELMATIGE TOT LAGE GEVOELIGHEID VOOR ZOUT Licht verhoogde gevoeligheid voor zout: matig risico op een verhoogde bloeddruk als gevolg van zoutconsumptie.	MIDDELMATIGE TOT HOGE GEVOELIGHEID VOOR ZOUT Verhoogde gevoeligheid voor zout: verhoogd risico op een verhoogde bloeddruk als gevolg van zoutconsumptie. Verlaag de huidige zoutconsumptie indien de dagelijkse inname hoog is.	HOGE GEVOELIGHEID VOOR ZOUT Hoge gevoeligheid voor zout: hoog risico op een verhoogde bloeddruk als gevolg van zoutconsumptie. Verlaag de huidige zoutconsumptie indien de dagelijkse inname hoog is.
---	---	---	---

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
ACE	Middelmatige gevoeligheid voor zout. De zoutinname moet iets worden verlaagd vanwege een verhoogd risico op verhoogde bloeddruk.	

Verlangen naar zoetheid

- NORMAAL -



Groter verlangen naar zoet voedsel door een onvermogen om zoet te proeven, met als gevolg een risico op hart- en vaatziekten en overgewicht.

NORMAAL
Normaal vermogen om zoet te proeven. Overmatige suikerconsumptie zou niet nodig moeten zijn.

LICHT VERHOOGD
Licht verminderd vermogen om zoet te proeven. Dit leidt tot een hogere consumptie van suiker en een risico op obesitas.

VERHOOGD
Onvermogen om zoet te proeven. Dit leidt tot een hogere consumptie van suiker en een risico op obesitas. Overweeg om zoetstoffen te gebruiken in uw eetpatroon.

STERK VERHOOGD
Sterk onvermogen om zoet te proeven. Dit leidt tot een hogere consumptie van suiker en een risico op obesitas. Overweeg om zoetstoffen te gebruiken in uw eetpatroon.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
TAS1R3	Normaal vermogen/normale gevoeligheid om suiker te proeven. Er wordt meestal niet te veel suiker gebruikt.	
SLC2A2	Normaal vermogen/normale gevoeligheid om sucrose te proeven. Er wordt meestal niet te veel suiker gebruikt.	

Antioxidantvermogen

- NORMAAL ANTIOXIDATIEVE CAPACITEIT -

Het evenwicht tussen het produceren en opruimen van reactieve zuurstofcomponenten (ROS) is essentieel voor celoverleving. Cellulaire antioxidantssystemen zijn geëvolueerd om een redox-homeostase te behouden onder verschillende fysiologische en pathologische omstandigheden. Daarom is het belangrijk dat we de status van antioxidantmechanismen begrijpen voor een betere gezondheid. De belangrijkste genen die betrokken zijn bij het antioxidantvermogen van de mens worden geanalyseerd in deze categorie, zodat we kunnen bepalen of we extra hulp nodig hebben via specifieke supplementen of dat onze interne antioxidantmechanismen over het algemeen goed werken.

NORMAAL ANTIOXIDATIEVE CAPACITEIT

Normaal vermogen om vrije radicalen en cytotoxines te metaboliseren.

LICHT VERMINDERDE ANTIOXIDATIEVE CAPACITEIT

Licht verminderd vermogen om vrije radicalen en cytotoxines te metaboliseren.

VERMINDERDE ANTIOXIDATIEVE CAPACITEIT

Verminderd vermogen om vrije radicalen en cytotoxines te metaboliseren. Verhoogd risico op celschade. Pas supplementen toe zoals gesuggereerd op genniveau.

LAGE ANTIOXIDATIEVE CAPACITEIT

Laag vermogen om vrije radicalen en cytotoxines te metaboliseren. Hoog risico op celschade. Pas supplementen toe zoals gesuggereerd op genniveau.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
GPx1P1	Verminderd ontgiftingsvermogen van waterstofperoxide (een gangbaar type reactieve zuurstofcomponent, ROS). Licht verhoogd risico op schade door oxidatieve stress. Supplementen van selenium, glutathion, NAC, alfa-liponzuur en vitamine C kunnen gunstig zijn.	
NQO1	Normale activiteit van quinone-oxidoreductase 1-enzym (NQO1): afbraak van superoxiden en peroxiden.	
COMT	Normale activiteit van catechol-O-methyltransferase-enzym (COMT): normale afbraak van neurotransmitters en catecholestrogenen. Een lager dopaminegehalte in de hersenen leidt tot beter kunnen omgaan met stress.	
SOD2	Licht tragere activiteit van superoxidedismutase-enzym (SOD2) die leidt tot een vermoedelijke toename van oxidatieve stress in het lichaam. Middelmatig risico op celdood door toxische accumulatie. Een resveratrolsupplement heeft een gunstig effect.	
SULT1A1*1/2	Normale activiteit van sulfotransferase (SULT1A) (oestrogenen- en xenobioticametabolisme).	

Fase I – Ontgiftingstraject

- VERMINDERD VERMOGEN TOT FASE I-ONTGIFTING -

Fase I – Ontgifting bestaat uit oxidatiereductie en hydrolyse van giftige stoffen. Fase I-ontgifting wordt voornamelijk gekatalyseerd door enzymen die enzymgroep cytochroom P450 worden genoemd. Menselijke levercellen bezitten de genetische code voor veel iso-enzymen van P-450 waarvan de synthese kan worden geïnduceerd bij blootstelling aan specifieke chemicaliën. Dit biedt een beschermingsmechanisme tegen een grote verscheidenheid aan giftige chemicaliën. Dit traject zet een giftige chemische stof om in een minder schadelijke chemische stof. Dit wordt bereikt door verschillende chemische reacties en tijdens dit proces worden vrije radicalen geproduceerd die, indien er een teveel is door een verhoogde enzym snelheid of externe factoren, de levercellen kunnen beschadigen door mogelijke accumulatie. Een evenwicht in de snelheid van fase 1 en fase 2 is nodig voor goede ontgiftingsprocessen.

NORMAAL VERMOGEN TOT FASE I-ONTGIFTING

Normaal vermogen om toxische stoffen uit de omgeving uit te scheiden.

LICHT VERMINDERD VERMOGEN TOT FASE I-ONTGIFTING

Matig vermogen om toxische stoffen uit de omgeving uit te scheiden.

VERMINDERD VERMOGEN TOT FASE I-ONTGIFTING

Verminderd vermogen om toxische stoffen uit de omgeving uit te scheiden. Celschade als gevolg van accumulatie.

LAAG VERMOGEN TOT FASE I-ONTGIFTING

Laag vermogen om toxische stoffen uit de omgeving uit te scheiden. Celschade als gevolg van accumulatie.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
CYP1B1	Snelle CYP1B1-enzymactiviteit. Hogere ROS-vorming uit polycyclische aromatische koolwaterstoffen en dioxines. Hoge cellulaire schade. Supplementen van ginseng, quercetine, kurkuma, gember en groene thee worden sterk aanbevolen.	
CYP1A1-2	Normale CYP1A1-enzymactiviteit. Normaal xenobioticametabolisme.	

Fase II – Toxiciteitsbarrière

- LAAG VERMOGEN TOT FASE II-ONTGIFTING -

Fase II – Toxiciteitsbarrière. Dit wordt het conjugatietraject genoemd, waarbij de levercellen een andere stof (zoals cysteïne, glycine of een zwavelmolecule) toevoegen aan een giftige chemische stof of geneesmiddel om deze minder schadelijk te maken. Dit maakt de giftige stof of drug wateroplosbaar, zodat het vervolgens via waterige vloeistoffen zoals gal of urine uit het lichaam kan worden uitgescheiden. Voor een efficiënte fase 2-ontgifting hebben de levercellen zwavelhoudende aminozuren zoals taurine en cysteïne nodig. Daarnaast zijn voor een efficiënte fase 2-ontgifting de voedingsstoffen glycine, glutamine, choline en inositol nodig. Eieren en kruisbloemige groenten (zoals broccoli, kool, spruitjes en bloemkool), rauwe knoflook, uien, prei en sjalotten zijn allemaal goede bronnen van natuurlijke zwavelverbindingen om de fase 2-ontgifting te verbeteren. Deze voedingsmiddelen hebben dus een reinigende werking. Een goed evenwicht in de snelheid van fase 1 en fase 2 is essentieel voor een gezond leven.

NORMAAL VERMOGEN TOT FASE II-ONTGIFTING

Normaal vermogen om toxische stoffen uit de omgeving uit te scheiden.

LICHT VERMINDERD VERMOGEN TOT FASE II-ONTGIFTING

Matig vermogen om toxische stoffen uit de omgeving uit te scheiden.

VERMINDERD VERMOGEN TOT FASE II-ONTGIFTING

Verminderd vermogen om toxische stoffen uit de omgeving uit te scheiden. Celschade als gevolg van accumulatie.

LAAG VERMOGEN TOT FASE II-ONTGIFTING

Laag vermogen om toxische stoffen uit de omgeving uit te scheiden. Celschade als gevolg van accumulatie.

NAAM GEN

BESCHRIJVING

RESULTATEN

GSTP1

Verminderde GSTP1-activiteit (hechten van glutathion aan verschillende soorten giftige stoffen, waardoor ze gemakkelijker kunnen worden opgeruimd). Ontgiftingsproblemen en accumulatie van metalen, geperoxideerde lipiden, herbiciden en fungiciden. Een glutathionsupplement kan een zeer gunstig effect hebben.

■■■

Risico op verminderde calciumabsorptie

- LAAG RISICO OP VERMINDERDE CALCIUMABSORPTIE -

Calcium lost op in de maag en wordt via het slijmvlies van de dunne darm opgenomen in de bloedbaan. Eenmaal in de bloedbaan zorgt calcium voor de opbouw van botten, de verwijding en vernauwing van bloedvaten en het uitvoeren van andere belangrijke functies. Veel voorkomende factoren voor calciummalabsorptie zijn een dieet met een hoog fytinezuurgehalte (aanwezig in graanproducten waarin de gehele korrel is verwerkt), een hoge natriuminname, roken, evenals de genetische factoren die verband houden met vitamine D. In deze categorie worden de genetische factoren geanalyseerd die verband houden met een aanleg voor calciummalabsorptie als gevolg van lagere 25(OH) D-waarden (vitamine D). Daarom vereist een hoog risico op malabsorptie een hogere vitamine D-inname of zelfs een gecontroleerde aanvulling.

LAAG RISICO OP VERMINDERDE CALCIUMABSORPTIE

Laag genetisch bepaald risico op verminderde calciumabsorptie.

MATIG TOT LAAG RISICO OP VERMINDERDE CALCIUMABSORPTIE

Matig tot laag genetisch bepaald risico op verminderde calciumabsorptie.

MATIG TOT HOOG RISICO OP VERMINDERDE CALCIUMABSORPTIE

Matig tot hoog genetisch bepaald risico op verminderde calciumabsorptie.

HOOG RISICO OP VERMINDERDE CALCIUMABSORPTIE

Hoog genetisch bepaald risico op verminderde calciumabsorptie.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
CYP2R1-1	Aanleg voor normale vitamine D-waarden en calciumopname.	
GC	Aanleg voor normale vitamine D-waarden en calciumopname.	

Aanleg voor ontregelde calciumwaarden

- VERHOOGDE PLASMACALCIUMWAARDEN -

De aanleg voor lage of hoge calciumwaarden in het bloed wordt in deze categorie geanalyseerd. Een aanleg voor hoge calciumwaarden en een toename van malabsorptie is een waarschuwing voor calciumsuppletie vanwege het vermoedelijk verhoogde risico op aderverkalking.

LAGERE CALCIUMWAARDEN IN PLASMA

Genetisch bepaald risico op lagere calciumwaarden in plasma. Aanvulling met calciumsupplementen moet worden overwogen. Risico op broze botten.

NORMALE PLASMACALCIUMWAARDEN

Normale calciumwaarden in plasma.

VERHOOGDE PLASMACALCIUMWAARDEN

Genetisch bepaald risico op verhoogde calciumwaarden in plasma. Calciumwaarden moeten continu worden beoordeeld. Aanvulling met vitamine D-supplementen moet worden overwogen afhankelijk van vitamine D-genetica.

STERK VERHOOGDE PLASMACALCIUMWAARDEN

Genetisch bepaalde aanleg voor hogere calciumwaarden in plasma. Calciumwaarden moeten continu worden beoordeeld. Aanvulling met vitamine D-supplementen moet worden overwogen afhankelijk van vitamine D-genetica. Wees voorzichtig met het gebruik van calciumsupplementen.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
DGKD	Aanleg voor normale calciumwaarden in het bloed	
CYP24A1	Middelmatig risico op lage calciumwaarden en een lagere botmineraaldichtheid (BMD). Verhoogd risico op broze botten.	
CASR-1	Aanleg voor lage calciumwaarden.	
CASR-2	Aanleg voor verhoogde calciumwaarden door verminderde opname door cellen.	
CARS	Aanleg voor normale opname en metabolisatie van calcium.	
GCKR	Middelmatige opname en metabolisatie van calcium.	

Risico op ijzerstapeling

- LAAG RISICO OP IJZERSTAPELING -



IJzerstapeling wordt gedefinieerd als een teveel aan ijzer in het lichaam. Overtollig ijzer wordt opgeslagen in organen door het hele lichaam. De voornaamste organen waar ijzer wordt opgeslagen zijn de lever, het hart en de hormoonklieren. De symptomen en ziekte die hieruit voortvloeien, zijn gerelateerd aan specifieke orgaanschade. In deze categorie wordt het genetische risico op ijzerstapeling na verhoogde inname geanalyseerd.

LAAG RISICO OP IJZERSTAPELING

Geen verder risico op ijzerstapeling.

MATIG TOT LAAG RISICO OP IJZERSTAPELING

Enig risico op de opname van te veel ijzer bij een hoge ijzerinname. Vermijd te veel ijzer.

MATIG TOT HOOG RISICO OP IJZERSTAPELING

Matig risico op de opname van te veel ijzer bij een hoge ijzerinname. Vermijd te veel ijzer en/of supplementen.

HOOG RISICO OP IJZERSTAPELING

Hoog risico op de opname van te veel ijzer bij een hoge ijzerinname. Vermijd te veel ijzer en/of supplementen.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
HFE	Aanleg voor normaal ijzerbindingsvermogen. Laag risico op ijzerstapeling.	

Risico op lage ijzerwaarden in het bloed

- HOOG RISICO OP VERLAAGDE IJZERWAARDEN -

Een laag ijzergehalte kan leiden tot bloedarmoede. In deze categorie wordt het genetische risico op lage opname van ijzer in het lichaam geanalyseerd. Wanneer uw lichaam een aanleg heeft voor lage ijzerwaarden, is een dieet met de juiste hoeveelheid ijzer noodzakelijk.

LAAG RISICO OP VERLAAGDE IJZERWAARDEN

Geen verder genetisch bepaald risico op een laag ijzergehalte.

MATIG TOT LAAG RISICO OP VERLAAGDE IJZERWAARDEN

Enig risico op een lagere opname van ijzer, alleen wanneer de ijzerinname laag is. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald.

MATIG TOT HOOG RISICO OP VERLAAGDE IJZERWAARDEN

Matig risico op een lagere opname van ijzer, alleen wanneer de ijzerinname laag is. In dat geval worden supplementen aanbevolen.

HOOG RISICO OP VERLAAGDE IJZERWAARDEN

Hoog risico op een lagere opname van ijzer, alleen wanneer de ijzerinname laag is. In dit geval worden supplementen aanbevolen.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
TF-1	Aanleg voor verhoogde transferrinewaarden. Transferrine is een transporteiwit voor ijzer.	
TMPRSS6	Aanleg voor verlaagde ijzerwaarden.	
TF-2	Aanleg voor verhoogde ijzerwaarden en totaal ijzerbindingsvermogen.	

Risico op lage magnesiumwaarden

- MATIG TOT HOOG RISICO OP VERLAAGDE MAGNESIUMWAARDEN -



Genetisch bepaald risico op lage magnesiumwaarden

LAAG RISICO OP VERLAAGDE MAGNESIUMWAARDEN

Geen verder risico op een laag magnesiumgehalte. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald.

MATIG TOT LAAG RISICO OP VERLAAGDE MAGNESIUMWAARDEN

Enig risico op verlaagde magnesiumwaarden in plasma. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald.

MATIG TOT HOOG RISICO OP VERLAAGDE MAGNESIUMWAARDEN

Matig risico op verlaagde magnesiumwaarden in plasma. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald. Het gebruik van supplementen kan worden overwogen.

HOOG RISICO OP VERLAAGDE MAGNESIUMWAARDEN

Hoog risico op verlaagde magnesiumwaarden in plasma. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald. Het gebruik van supplementen kan worden overwogen.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
CASR-1	Normale metabolisatie van magnesium.	
TRPM6	Aanleg voor lagere magnesiumwaarden in het bloed.	
SHROOM3	Licht verminderde metabolisatie van magnesium.	
DCDC5	Aanleg voor lagere magnesiumwaarden in het bloed.	
MUC1	Aanleg voor lagere magnesiumwaarden in het bloed.	

Risico op lage/hoge seleniumwaarden

- LAGERE SELENIUMWAARDEN IN SERUM -



Selenium is een essentieel mineraal en micronutriënt. Het is van fundamenteel belang voor de menselijke gezondheid en komt in veel voedingsmiddelen voor. Het komt voor in vlees, granen, eigeel, melk, paranoten, champignons, knoflook en schaal- en schelpdieren (vandaar dat het seleniumgehalte hoog is bij populaties die veel schaal- en schelpdieren consumeren). Als we de aanleg voor lage of hoge seleniumwaarden begrijpen, helpt dit ons de juiste dagelijkse seleniuminname te bepalen.

LAGERE SELENIUMWAARDEN IN SERUM

Verlaagde seleniumwaarden in serum. Dit gaat gepaard met een risico op een lage spiermassa. Zorg dat dagelijks voldoende selenium wordt ingenomen of overweeg supplementen indien de inname via voedsel laag is.

MIDDELMATIGE TOT LAGE SELENIUMWAARDEN IN SERUM

Iets verlaagde seleniumwaarden in serum. Dit gaat gepaard met een risico op een lage spiermassa. Zorg dat dagelijks voldoende selenium wordt ingenomen of overweeg supplementen indien de inname via voedsel laag is.

MIDDELMATIGE TOT HOGE SELENIUMWAARDEN IN SERUM

Iets verhoogde seleniumwaarden in serum. Zorg dat dagelijks inname van selenium niet hoger is dan aanbevolen.

HOGE SELENIUMWAARDEN IN SERUM

Verhoogde seleniumwaarden in serum. Zorg dat dagelijks inname van selenium niet hoger is dan aanbevolen.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
AGA	Aanleg voor normale seleniumwaarden in het bloed.	
SLC39A11	Normale seleniumwaarden in het bloed.	

Gevoeligheid voor natrium

- MIDDELMATIGE TOT LAGE GEVOELIGHEID VOOR NATRIUM -



Genetisch bepaald risico op hoge bloeddruk door overmatige zoutinname.

LAGE GEVOELIGHEID VOOR NATRIUM

Normale gevoeligheid voor natrium: geen verhoogd risico op een verhoogde bloeddruk als gevolg van zoutconsumptie.

MIDDELMATIGE TOT LAGE GEVOELIGHEID VOOR NATRIUM

Licht verhoogde gevoeligheid voor natrium: matig risico op een verhoogde bloeddruk als gevolg van zoutconsumptie.

MIDDELMATIGE TOT HOGE GEVOELIGHEID VOOR NATRIUM

Matige gevoeligheid voor natrium: verhoogd risico op een verhoogde bloeddruk als gevolg van zoutconsumptie. Verlaag de huidige zoutconsumptie indien de dagelijkse inname hoog is.

HOGE GEVOELIGHEID VOOR NATRIUM

Hoge gevoeligheid voor natrium: hoog risico op een verhoogde bloeddruk als gevolg van zoutconsumptie. Verlaag de huidige zoutconsumptie indien de dagelijkse inname hoog is.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
ACE	Middelmatige gevoeligheid voor zout. De zoutinname moet iets worden verlaagd vanwege een verhoogd risico op verhoogde bloeddruk.	

Risico op lactose-intolerantie

- DRAGER VAN ÉÉN MUTATIE VOOR LACTOSE-INTOLERANTIE. -



Lactose-intolerantie betekent dat er onvoldoende lactase-enzym is om alle geconsumeerde lactose in de darm af te breken. Gedeeltelijk verteerde of onverteerde lactose gaat naar de dikke darm wat de volgende symptomen veroorzaakt: pijn, een opgeblazen gevoel en diarree.

LAAG RISICO OP LACTOSE-INTOLERANTIE

Geen lactose-intolerantie.

DRAGER VAN ÉÉN MUTATIE VOOR LACTOSE-INTOLERANTIE.

Drager van één mutatie voor lactose-intolerantie. Verminderd vermogen om lactose te verteren. Het is beter om de lactose-inname te verlagen.

DRAGER VAN DUBBELE MUTATIE VOOR LACTOSE-INTOLERANTIE.

Drager van twee mutaties voor lactose-intolerantie. Verminderd vermogen om lactose te verteren. Het is beter om voedsel met veel lactose te beperken of vermijden.

LACTOSE-INTOLERANTIE.

Lactose-intolerantie. Ga over op een dieet zonder lactose.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
MCM6-1	Middelmatige lactosetolerantie.	
MCM6-2	Licht verhoogd risico op lactose-intolerantie. Verminder de consumptie van zuivel in geval van enkele symptomen.	

A top-down view of various dairy products arranged on a light-colored surface. In the top right, a blue wooden crate holds several white eggs. Next to it is a glass bowl filled with small, white, curd-like cheese pieces, garnished with a single green basil leaf. To the left of the bowl is a white ceramic pitcher filled with a light-colored liquid, likely milk. Below the pitcher is a glass bottle of milk with a white cap and a piece of twine tied around its neck. To the right of the bottle is another glass bottle of milk, also with a white cap and twine. In the center right, a glass jar is partially filled with milk. Below the jar is a small white bowl containing several small, round, white cheese balls, also garnished with a green basil leaf. In the bottom center, a large wheel of cheese is partially sliced, with a wedge removed. To the left of the wheel is a small glass jar filled with a thick, white substance, possibly butter or cream, with a white spoon resting inside. In the bottom left corner, there is a small white container with a piece of twine tied around its handle. The overall composition is clean and minimalist, with a focus on natural dairy products.

SYMPTOMEN VAN LACTOSE- INTOLERANTIE

Als u last heeft van deze symptomen en/of een middelmatig of hoog risico heeft op het ontwikkelen van een intolerantie, is het raadzaam om zoveel mogelijk zuivelproducten weg te laten uit uw dieet.

Ernstige darmklachten na inname van zuivelproducten

- ▶ Misselijkheid
- ▶ Buikpijn
- ▶ Spasmes
- ▶ Opgezetten buik en opgeblazen gevoel
- ▶ Lucht in de buik en winderigheid
- ▶ Diarree
- ▶ Braken

Andere niet-specifieke symptomen als gevolg van een verandering van het darmslijmvlies

- ▶ Zwakheid
- ▶ Vermoeidheid
- ▶ Pijn in ledematen
- ▶ Huidproblemen
- ▶ Verminderd concentratievermogen
- ▶ Nervositeit
- ▶ Slaapstoornissen

Alcoholmetabolisme

- NORMAAL ALCOHOLMETABOLISME -



Het genetisch vermogen om alcoholische dranken te metaboliseren, wordt geanalyseerd. De resultaten tonen de mogelijke toxische effecten en ernst van de alcoholinname aan.

NORMAAL ALCOHOLMETABOLISME

Normaal risico op alcoholvergiftiging als gevolg van een normaal metabolisme.

NORMAAL TOT MIDDELMATIG ALCOHOLMETABOLISME

Matig risico op alcoholvergiftiging als gevolg van een iets trager metabolisme.

MIDDELMATIG TOT TRAAG ALCOHOLMETABOLISME

Matig tot hoog risico op alcoholvergiftiging als gevolg van een traag metabolisme.

TRAAG ALCOHOLMETABOLISME

Hoog risico op alcoholvergiftiging als gevolg van een traag metabolisme.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
ALDH2	Normaal alcoholmetabolisme. Normaal risico op alcoholvergiftiging en kater.	

Risico op glutenintolerantie

- Geen glutenintolerantie -

Gluten is een eiwit dat vooral voorkomt in tarwe, gerst en rogge. Als een persoon een glutenintolerantie heeft, kan dit eiwit spijsverteringsproblemen veroorzaken zoals gasvorming, buikpijn of diarree. Voedselintoleranties zoals gluten hebben betrekking op de spijsvertering. Bij een voedselallergie reageert het immuunsysteem te sterk op een bepaald soort voedsel, waardoor symptomen ontstaan die mogelijk ernstig of zelfs levensbedreigend zijn.

Geen glutenintolerantie

Geen glutenintolerantie

MATIG TOT LAAG RISICO OP GLUTENINTOLERANTIE

Drager van mutaties voor glutenintolerantie. Verminderd vermogen om gluten te verteren. Het is beter om de gluteninname te verlagen.

MATIG TOT HOOG RISICO OP GLUTENINTOLERANTIE

Drager van mutaties voor glutenintolerantie. Verminderd vermogen om gluten te verteren. Het is beter om voedsel met gluten te beperken of vermijden.

GLUTENINTOLERANTIE

Glutenintolerantie. Volg een aantal maanden een glutenvrij dieet en beoordeel de gezondheidsstatus.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
HLA-1	Normaal risico op glutenintolerantie.	  
HLA-2	Middelmatig risico op glutenintolerantie.	  
HLA-3	Normaal risico op glutenintolerantie.	  
HLA-4	Normaal risico op glutenintolerantie.	  
HLA-5	Normaal risico op coeliakie.	  
HLA-6	Normaal risico op glutenintolerantie.	  

Cafeïnemetabolisme

- MIDDELMATIG TOT SNEL CAFEÏNEMETABOLISME -

Metabolisme van cafeïne. Een tragere stofwisseling houdt in dat het langer duurt voordat cafeïne wordt afgebroken waardoor de effecten van cafeïne beter merkbaar zijn. Er bestaat echter een risico op een gevoel van onrust door overmatige consumptie. Aan de andere kant houdt een snellere stofwisseling in dat de patiënt geneigd is zijn consumptie te verhogen om hetzelfde stimulerende effect te verkrijgen, aangezien cafeïne snel wordt afgebroken.

TRAAG CAFEÏNEMETABOLISME

Zeer traag
cafeïnemetabolisme: cafeïne
blijft langer in lichaam
aanwezig. Vermijd te veel
cafeïne.

TRAAG TOT MIDDELMATIG CAFEÏNEMETABOLISME

Zeer traag
cafeïnemetabolisme: cafeïne
blijft langer in lichaam
aanwezig. Vermijd te veel
cafeïne.

MIDDELMATIG TOT SNEL CAFEÏNEMETABOLISME

Middelmatig
cafeïnemetabolisme.

SNEL CAFEÏNEMETABOLISME

Snel cafeïnemetabolisme en
grotere behoefte om koffie te
drinken om het effect te
voelen.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
CYP1A1-1	Licht groter verlangen om cafeïne te consumeren.	
CYP1A2	Gemiddeld cafeïnemetabolisme. Normaal effect en verlangen om cafeïne te consumeren.	

Risico op fructose-intolerantie

- LAAG RISICO OP FRUCTOSE-INTOLERANTIE -

Fructosemalabsorptie, of fructose-intolerantie, treedt op wanneer cellen aan het oppervlak van de darmen niet in staat zijn om fructose efficiënt af te breken. Fructose is een eenvoudige suiker, ook wel een monosacharide genoemd, die vooral afkomstig is van fruit en sommige groenten. Het komt ook voor in honing, agavenectar, en veel bewerkte voedingsmiddelen die toegevoegde suikers bevatten. Symptomen van fructosemalabsorptie/-intolerantie zijn onder andere misselijkheid, buikpijn, diarree, braken en chronische vermoeidheid.

LAAG RISICO OP FRUCTOSE-INTOLERANTIE

Geen fructose-intolerantie.

DRAGER VAN ÉÉN MUTATIE VOOR FRUCTOSE-INTOLERANTIE.

Drager van één mutatie voor fructose-intolerantie. Verminderd vermogen om fructose te verteren. Het is beter om de fructose-inname te verlagen.

VERMINDERD VERMOGEN OM FRUCTOSE TE VERTEREN

Drager van dubbele mutatie voor fructose-intolerantie. Verminderd vermogen om fructose te verteren. Het is beter om voedsel met veel fructose te beperken of vermijden.

FRUCTOSE-INTOLERANTIE

Fructose-intolerantie Ga over op een dieet zonder fructose.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
ALDOB-1	Geen aanleg voor het ontwikkelen van fructose-intolerantie.	
ALDOB-2	Geen aanleg voor het ontwikkelen van fructose-intolerantie.	

Effect van caloriearme diëten

- MATIG TOT WEINIG VOORDEEL VERWACHT VAN CALORIEARM DIEET -



In deze categorie wordt een complete set genen met betrekking tot de verwachte doeltreffendheid van een caloriearm dieet geanalyseerd.

ZEER WEINIG VOORDEEL VERWACHT VAN CALORIEARM DIEET

Een puur caloriearm dieet is mogelijk niet de beste optie om af te vallen.

MATIG TOT WEINIG VOORDEEL VERWACHT VAN CALORIEARM DIEET

Een puur caloriearm dieet is mogelijk niet de beste optie om af te vallen. Een verlaging van het aantal geconsumeerde calorieën kan echter gunstig zijn.

MATIG TOT VEEL VOORDEEL VERWACHT VAN CALORIEARM DIEET

Een caloriearm dieet is mogelijk de beste optie om af te vallen. Probeer het aantal geconsumeerde calorieën drastisch te verlagen.

VEEL VOORDEEL VERWACHT VAN CALORIEARM DIEET

Het effect van een caloriearm dieet is naar verwachting hoog. Dit wordt sterk aanbevolen.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
PPAR-Y	Middelmatige reactie op caloriearme diëten.	
ADIPOQ	Slechte reactie op caloriearme diëten om gewicht te verliezen.	
LEPR-1	Middelmatige reactie om gewicht te verliezen met caloriearme diëten.	
PLIN1	Slechte reactie op caloriearme diëten om gewicht te verliezen.	
ACSL5	Middelmatige reactie om gewicht te verliezen met caloriearme diëten.	
ADRB2	Slechte reactie op caloriearme diëten om gewicht te verliezen.	

Effect van koolhydraatarme diëten

- MATIG TOT VEEL EFFECT VERWACHT VAN KOOLHYDRAATARM DIEET -



In deze categorie wordt een complete set genen met betrekking tot het verwachte effect van een koolhydraatarm dieet geanalyseerd.

ZEER WEINIG EFFECT VERWACHT VAN KOOLHYDRAATARM DIEET

Een puur koolhydraatarm dieet is mogelijk niet de beste optie om af te vallen.

MATIG TOT WEINIG EFFECT VERWACHT VAN KOOLHYDRAATARM DIEET

Een puur koolhydraatarm dieet is mogelijk niet de beste optie om af te vallen. Een verlaging van het aantal geconsumeerde koolhydraten kan echter gunstig zijn.

MATIG TOT VEEL EFFECT VERWACHT VAN KOOLHYDRAATARM DIEET

Een koolhydraatarm dieet is mogelijk de beste optie om af te vallen. Probeer het aantal geconsumeerde koolhydraten drastisch te verlagen.

VEEL EFFECT VERWACHT VAN KOOLHYDRAATARM DIEET

Het effect van een koolhydraatarm dieet is naar verwachting hoog. Dit wordt sterk aanbevolen.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
GYS2	Goede reactie om gewicht te verliezen met koolhydraatarme diëten.	
CETP	Slechte reactie op koolhydraatarme diëten om gewicht te verliezen.	
GAL	Slechte reactie op koolhydraatarme diëten om gewicht te verliezen.	
LIPF	Goede reactie om gewicht te verliezen met koolhydraatarme diëten.	
AGTR2	Goede reactie om gewicht te verliezen met koolhydraatarme diëten.	

Effect van vetarme diëten

- MATIG TOT WEINIG EFFECT VERWACHT VAN VETARM DIEET -



In deze categorie wordt een complete set genen met betrekking tot de verwachte doeltreffendheid van een vetarm dieet geanalyseerd.

ZEER WEINIG EFFECT VERWACHT VAN VETARM DIEET

Een puur vetarm dieet is mogelijk niet de beste optie om af te vallen.

MATIG TOT WEINIG EFFECT VERWACHT VAN VETARM DIEET

Een puur vetarm dieet is mogelijk niet de beste optie om af te vallen. Een verlaging van de geconsumeerde hoeveelheid vetten kan echter gunstig zijn.

MATIG TOT VEEL EFFECT VERWACHT VAN VETARM DIEET

Een vetarm dieet is mogelijk de beste optie om af te vallen. Probeer de geconsumeerde hoeveelheid vetten drastisch te verlagen.

VEEL EFFECT VERWACHT VAN VETARM DIEET

Het effect van een vetarm dieet is naar verwachting hoog. Dit wordt sterk aanbevolen.

NAAM GEN	BESCHRIJVING	RESULTATEN
PPAR-Y	Middelmatige reactie op vetarme diëten.	
APOA5	Goede reactie om gewicht te verliezen met een vetarm dieet.	
GHSR	Middelmatige reactie om gewicht te verliezen met vetarme diëten.	
APOA2	Verhoogde gevoeligheid voor voedingsvetten (vooral verzadigde vetten). Wanneer de inname van voedingsvet wordt verminderd, leidt dit tot een goede reactie om gewicht te verliezen met vetarme diëten.	
SH2B1	Slechte reactie op vetarme diëten om gewicht te verliezen.	
TCF7L2	Middelmatige reactie om gewicht te verliezen met vetarme diëten.	
FTO-1	Slechte reactie op vetarme diëten om gewicht te verliezen.	

Together

we create the future of personalized medicine.

