



Fagron NutriGen™

Gepersonaliseerd inzicht voor een gezondere leefstijl

Naam patiënt —●— demo patient
Geboortedatum —●— 01-01-2000

Monstercode —●— NUT09626AA
Naam van de arts —●— Dokter Demo
Ontvangstdatum —●— 21-06-2021
Datum resultaten —●— 09-07-2021



Het Fagron NutriGen™-rapport lezen en toepassen

Dit rapport bevat de volgende onderdelen.

I. Algemene informatie

Overzicht van de geanalyseerde genetische factoren die van invloed zijn op uw gezondheid, waaronder aanleg voor gewicht, effect van lichaamsbeweging en stofwisseling van koolhydraten, vetten en vitamines.

II. Resultatenoverzicht

Overzicht van de resultaten van de genetische analyse, uw optimale voedingsplan, uw risico op vitaminetekorten en aanbevolen supplementen. Dit resultatenoverzicht geeft een samenvatting van uw genetisch voedingsprofiel.

III. Gepersonaliseerd voedingsplan

Een gepersonaliseerd voedingsplan op basis van gegevens verkregen uit de genen en de vragenlijst. In de uitgebreide lijst met voedingsmiddelen vindt u een persoonlijk advies voor uw patiënt over de consumptie ervan op basis van de genetische test en de vragenlijst.

IV. Volledige genetische resultaten

Een volledige beschrijving van alle geanalyseerde genetische variaties in Fagron NutriGen™. Hier vindt u de gedetailleerde omschrijving per gen. Zo kunt u het maximale uit de resultaten halen.

Dit is een rapport opgesteld voor een arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist.

LEGAL DISCLAIMER: Fagron Genomics, S.L.U voert genetische tests uit op verzoek van professionals in de gezondheidszorg, op basis van biologische stalen, verkregen van patiënten door deze professional in de gezondheidszorg. Onze tests zijn geen vervanging voor een medische consultatie, noch maken ze een diagnose of behandeling, noch mogen zij op deze manier worden geïnterpreteerd. Alleen professionals in de gezondheidszorg kunnen de resultaten van deze proeven, op basis van hun kennis over klinische gegevens van de patiënten en andere relevante factoren interpreteren, en onder hun verantwoordelijkheid, een diagnose of behandeling geven aan de patiënt. Wij wijzen alle verantwoordelijkheid af die voortvloeit uit het gebruik en de interpretatie van de resultaten van onze tests door de professional in de gezondheidszorg. Fagron Genomics, S.L.U behoudt zich uitdrukkelijk eventuele juridische acties in het geval van een ongepast, onzorgvuldig of onjuist gebruik of interpretatie van de resultaten van onze tests. Het is de verantwoordelijkheid van de professional in de gezondheidszorg die de test aanvraagt om de patiënt de garantie te bieden over de juiste genetische adviezen, zoals bepaald in de wet 14/2007, van 3 juli van het biomedisch onderzoek. Aangezien Fagron Genomics, S.L.U geen toegang heeft tot de persoonlijke identificeerbare informatie over de patiënt waarvan het staal komt, is het de verantwoordelijkheid van de professional in de gezondheidszorg die de test aanvraagt om te voldoen aan de geldende wet- en regelgeving inzake gegevensbescherming.





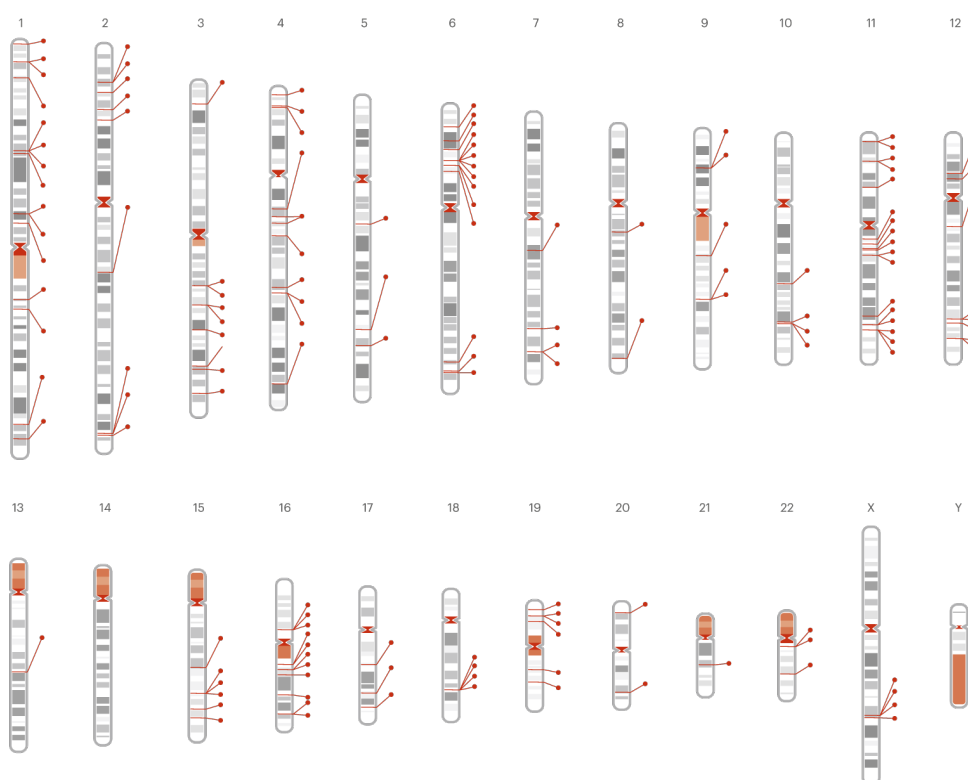
I. Algemene informatie

Overzicht van de geanalyseerde genetische factoren die van invloed zijn op uw gezondheid, waaronder aanleg voor gewicht, effect van lichaamsbeweging en stofwisseling van koolhydraten, vetten en vitamines.

**Fagron NutriGen™ onderzoekt 384 waardevolle DNA-variaties
in 15 categorieën, verdeeld in 60 subcategorieën.**

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Aanleg voor overgewicht | 8. Gevoeligheid voor smaken |
| 2. Eetgedrag | 9. Ontgiftig |
| 3. Effect van lichaamsbeweging | 10. Supplementen |
| 4. Vetmetabolisme | 11. Intolerantie |
| 5. Koolhydraatmetabolisme | 12. Risico op vitaminedeficiëntie |
| 6. Lipidenmetabolisme | 13. Geschikte diëten |
| 7. Glucosemetabolisme | 14. Ontsteking |
| | 15. Hormonen |

Geanalyseerde genetische variaties in Fagron NutriGen™



Uw persoonlijke voedingsplan van Fagron NutriGen™ is samengesteld op basis van de genetische resultaten van dit onderzoek. Met dit voedingsplan kunt u de effecten van een genetische aanleg minimaliseren en uw sterke punten verbeteren.

¹ In de figuur staat een voorbeeld van een genetische kaart waarop de geanalyseerde genen zichtbaar zijn.

Gewichtsgerelateerde variabelen

Geslacht	☐	Vrouw
Leeftijd	☐	21 Jaar
Lengte	☐	171 cm
Huidig gewicht	☐	75 kg
Gewenst gewicht	☐	60 kg
Huidige BMI	☐	25,64
Gewenste BMI	☐	20,51
Gewichtstype	☐	Overgewicht graad I

In geval van ernstig ondergewicht of overgewicht wordt het aanbevolen te evalueren of een multi-disciplinaire aanpak nodig is voor de patiënt.

Lichaamsbeweging en stofwisselingsgerelateerde factoren

Dagelijkse lichaamsbeweging ☐ Lichte activiteit

- Verbranding in rust -

Huidig (cal)	☐	1.552
Doel (cal)	☐	1.402

- Huidige dagelijkse verbranding -

Huidig (Kcal)	☐	2.135
Doel (Kcal)	☐	1.928
Variatie (Kcal)	☐	-207





Monstercode	—●—	NUT09626AA
Ontvangstdatum	—●—	21-06-2021
Datum resultaten	—●—	09-07-2021
Kwaliteitscontrole doorstaan	—●—	JA
Kwaliteit genotypering voldoende	—●—	JA
Laatste kwaliteitscontrole	—●—	JA



Effectiviteit

CATEGORIE	BESCHRIJVING	RESULTATEN
 Aanleg voor overgewicht	Gemiddelde genetische aanleg voor overgewicht. In geval van overgewicht of obesitas zijn genetische factoren een belangrijke oorzaak. Met de aanbevelingen uit deze DNA-analyse kan er succes worden geboekt.	30.98% 

Erfelijke aanleg voor overgewicht/obesitas

VERHOOGD RISICO OP OVERGEWICHT 

Pagina 63

Risico op terugkerend gewicht

STERK JOJO-EFFECT 

Pagina 64

Risico op verhoogde BMI

LAAG RISICO OP VERHOOGDE BMI EN TAILLEOMVANG 

Pagina 65

Ruiststofwisseling

MATIGE VERBRANDING 

Pagina 66

Vermogen tot gewichtsverlies bij diëten

TRAAG GEWICHTSVERLIES 

Pagina 67

CATEGORIE	BESCHRIJVING	RESULTATEN
 Eetgedrag	Matige ontregeling van voedselinname en verzadigingsgevoel. Lichte aanleg voor overgewicht. Verminder stress bij teveel eten of emotie-eten.	73.79% 

Eetlust en emotie-eten

VERHOOGDE EETLUST 

Pagina 68

Verzadigingsgevoel

NORMALE VERZADIGING 

Pagina 69

CATEGORIE	BESCHRIJVING	RESULTATEN
 Effect van lichaamsbeweging	Lichaamsbeweging heeft zeer weinig effect op het verminderen van lichaamsvet en de regulatie van de cholesterolwaarden. Aanpassingen in de voeding zijn een betere optie.	4.44% 

Verbetering van het HDL-cholesterolgehalte met duursport

ZEER WEINIG EFFECT VERWACHT 

Pagina 70

Lichaamsbeweging om lichaamsvet te verminderen

ZEER WEINIG EFFECT VERWACHT VAN LICHAAMSBEWEGING 

Pagina 71

INDICATIES



Effectiviteit

CATEGORIE	BESCHRIJVING	RESULTATEN
 Vetmetabolisme	Matig vermogen om vet te verbranden. Een gezonde vetinname zou niet hoeven te leiden tot overgewicht.	51% 

- Reactie op enkelvoudig onverzadigde vetten **ZEER TRAAAG METABOLISME ENKELVOUDIG ONVERZADIGD VET**  Pagina 72
- Reactie op meervoudig onverzadigde vetten **SNEL METABOLISME MEERVOUDIG ONVERZADIGD VET**  Pagina 73
- Verbetering van het HDL-cholesterolgehalte met lage vetinname **VEEL EFFECT VERWACHT**  Pagina 74

CATEGORIE	BESCHRIJVING	RESULTATEN
 Koolhydraatmetabolisme	Matige verstoring van het koolhydraatmetabolisme. Een hoge inname van koolhydraten is niet altijd de belangrijkste oorzaak van overgewicht.	69.83% 

- Vermogen om zetmeelrijk voedsel te verteren **VERMINDERDE ZETMEELVERTERING**  Pagina 75
- Gevoeligheid voor bewerkte koolhydraten **NORMALE GEVOELIGHEID VOOR KOOLHYDRATEN**  Pagina 76
- Invloed koolhydraatinname op HDL-waarden **MATIG RISICO OP VERSTORING HDL-WAARDEN**  Pagina 77
- Invloed koolhydraatinname op LDL-waarden **LAAG RISICO OP VERSTORING LDL-WAARDEN**  Pagina 78

CATEGORIE	BESCHRIJVING	RESULTATEN
 Lipidenmetabolisme	Verstoord lipidenmetabolisme en daardoor kans op afwijkende cholesterol- en triglyceridewaarden. Bij verstoorte lipidenwaarden wordt behandeling aanbevolen. Verhoogd risico op hart- en vaatziekten.	38.25% 

- Risico op ontregelde HDL-cholesterolwaarden **NORMALE HDL-WAARDEN**  Pagina 79
- Aanleg voor verhoogde triglyceridewaarden **STERK VERHOOGDE TRIGLYCERIDEN**  Pagina 80
- Aanleg voor verhoogde LDL-oxidatie **LICHT VERHOOGDE LDL-OXIDATIE**  Pagina 81
- Risico op verhoogde LDL-waarden **VERHOOGDE LDL-WAARDEN**  Pagina 82
- Risico op verhoogde TG/HDL ratio **HOGTE TG/HDL RATIO**  Pagina 83

INDICATIES

-  75% - 100% Hoge effectiviteit
-  50% - 75% Matig hoge effectiviteit
-  25% - 50% Matige effectiviteit
-  0% - 25% Lage effectiviteit

Effectiviteit

CATEGORIE	BESCHRIJVING	RESULTATEN
 Glucosemetabolisme	Licht verstoord glucosemetabolisme.	51.97% 

Risico op verhoogde nuchtere bloedglucosewaarden

LAAG RISICO OP HOGE BLOEDGLUCOSEWAARDEN ●

Pagina 84

Verhoogd risico op insulineresistentie

VERHOOGD RISICO OP INSULINERESISTENTIE ●

Pagina 85

Verhoogd risico op diabetes type 2

VERHOOGD RISICO OP DIABETES TYPE 2 ●

Pagina 86

CATEGORIE	BESCHRIJVING	RESULTATEN
 Gevoeligheid voor smaken	Verstoorde gevoeligheid voor smaken. Het lichaam vraagt om meer zout en zoet dan gemiddeld, wat het risico op overgewicht en hart- en vaatziekten verhoogt. Minder met zout en zoet.	16.61% 

Gevoeligheid voor bittere smaak

VERHOOGDE GEVOELIGHEID VOOR BITTERE SMAAK ●

Pagina 87

Gevoeligheid voor zout

HOGЕ GEVOELIGHEID VOOR ZOUT ●

Pagina 88

Verlangen naar zoetheid

STERK VERHOOGDE GEVOELIGHEID VOOR ZOETE SMAAK ●

Pagina 89

CATEGORIE	BESCHRIJVING	RESULTATEN
 Ontgifting	Gemiddeld ontgiftingsvermogen.	86.43% 

Antioxidantvermogen

NORMALE ANTIOXIDATIEVE CAPACITEIT ●

Pagina 90

INDICATIES



CATEGORIE	BESCHRIJVING
 Supplementen	Hieronder wordt aangegeven in welke mate er een aanleg is voor een gevoeligheid, tekort of overschot aan mineralen.

Risico op verminderde calciumopname	LAAG RISICO OP VERMINDERDE OPNAME VAN CALCIUM ●	Pagina 91
Aanleg voor onregelde calciumwaarden	GEEN EXTRA RISICO OP ONTREGELDE CALCIUMWAARDEN IN HET BLOED ●	Pagina 92
Risico op onregelde ijzerwaarden	LAAG RISICO OP IJZERSTAPELING ●	Pagina 93
Risico op onregelde ijzerwaarden	VERHOOGD RISICO OP VERLAAGDE IJZERWAARDEN ●	Pagina 94
Risico op onregelde magnesiumwaarden	MATIG VERHOOGD RISICO OP ONTREGELDE MAGNESIUMWAARDEN IN HET BLOED ●	Pagina 95
Aanleg voor onregelde seleniumwaarden in het bloed	GEEN EXTRA RISICO OP ONTREGELDE SELENIUMWAARDEN IN HET BLOED ●	Pagina 96
Gevoeligheid voor natrium	HOGЕ GEVOELIGHEID VOOR NATRIUM ●	Pagina 97

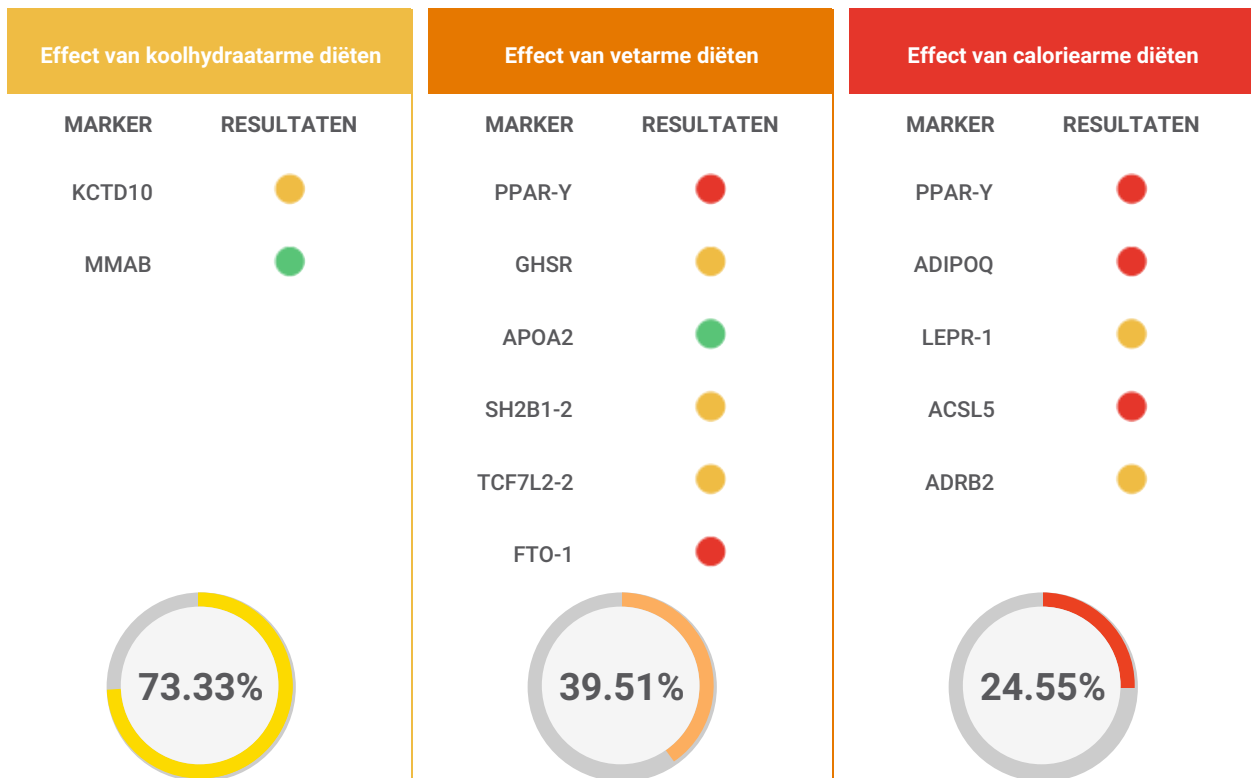
CATEGORIE	BESCHRIJVING
 Intolerantie	Hieronder vindt u de verschillende geanalyseerde categorieën die van invloed zijn op intoleranties en (over)gevoeligheden.

Risico op lactose-intolerantie	HOOГ RISICO OP LACTOSE-INTOLERANTIE ●	Pagina 98
Alcoholmetabolisme	NORMAAL ALCOHOLMETABOLISME ●	Pagina 100
Risico op glutenintolerantie	LAAG RISICO OP GLUTENINTOLERANTIE ●	Pagina 102
Cafeïnemetabolisme	ZEER TRAAG CAFEÏNEMETABOLISME ●	Pagina 104
Risico op fructose-intolerantie	LAAG RISICO OP FRUCTOSE-INTOLERANTIE ●	Pagina 106

- VOEDINGSPLAN LAAG IN KOOLHYDRATEN -

Afhankelijk van de specifieke behoeften van het lichaam van uw patiënt en het metabolisme van voedingsstoffen, geven onze voedingsdeskundigen een advies over de samenstelling van het meest effectieve voedingsplan voor deze individuele patiënt. Dit advies is gebaseerd op de genetische informatie en de beschikbare persoonlijke gezondheidsgegevens.

In dit onderdeel zijn 13 genetische variaties geanalyseerd die van invloed zijn op het metabolisme van verschillende voedingsstoffen. Deze informatie stelt ons in staat om een persoonlijk advies te geven voor het verbeteren van eetgewoonten en lichaamsbeweging.



Het wordt aanbevolen het voedingsadvies in dit rapport met een zorgprofessional te bespreken.

Ken het beste dieettype voor uw patiënt om een goede metabole balans te behouden.

INDICATIES



● Risico op vitaminetekort

Belangrijke genetische variaties met betrekking tot de omzetting van vitaminen worden geanalyseerd. Bij het samenstellen van het voedingsadvies is rekening gehouden met eventuele aanleg voor tekorten aan bepaalde vitaminen.

VITAMINES	BESCHRIJVING	RESULTATEN
Vitamine A	Weinig aanleg voor een vitamine A-tekort. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt gehaald.	
Vitamine B⁶	Laag risico op vitamine B ⁶ -tekort. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald.	
Foliumzuur B⁹	Weinig aanleg voor een foliumzuur-tekort. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt gehaald.	
Vitamine B¹²	Weinig aanleg voor een vitamine B ¹² -tekort. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt gehaald.	
Vitamine C	Aanleg voor een vitamine C-tekort. Verhoog de inname en zorg in ieder geval dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt gehaald. Overweeg supplementen.	
Vitamine D	Weinig aanleg voor een vitamine D-tekort. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt gehaald.	
Vitamine E	Grote aanleg voor een vitamine E-tekort. Verhoog de inname van vitamine E. Supplementen kunnen uitkomst bieden.	

INDICATIES

- Normaal metabolisme van vitamine
- Laag risico van vitaminetekort
- Matig risico van vitaminetekort
- Hoog risico van vitaminetekort

⦿ Risico op vitaminetekort

Meest voorkomende gevolgen van een vitaminetekort

Elke vitamine is apart geanalyseerd en in het persoonlijke voedingsplan opgenomen. De meest voorkomende gevolgen van een vitaminetekort staan hieronder benoemd. De genoemde klachten kunnen duiden op een tekort, maar kunnen ook andere oorzaken hebben.

Vitamine A

- ▶ Infectieziekten
- ▶ Zichtproblemen

Vitamine B⁶

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

Vitamine B⁹

- ▶ Vermoeidheid
- ▶ Grijs haren
- ▶ Vervelende plekjes 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

Vitamine B¹²

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

Vitamine C

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

Vitamine D

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

Vitamine E

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

Ontsteking

CATEGORIE	BESCHRIJVING
TNF- α	TNF- α is een pro-inflammatoir cytokine, sterk verbonden met vele inflammatoire aandoeningen, voorkomend in en uitgescheiden door vetweefsels. Verhoogde niveaus worden geassocieerd met door obesitas veroorzaakte ontsteking, adipositas en insulineresistentie.

• TNF- α -1

Aanleg voor gemiddelde niveaus van TNF-alpha.



CATEGORIE	BESCHRIJVING
IL-6	IL-6 is een interleukine met voornamelijk pro-inflammatoire functies en wordt vaak gebruikt als inflammatoire marker. Hoge niveaus van IL-6 worden geassocieerd met verschillende metabole risicofactoren.

• IL-6-1

Aanleg voor sterk verhoogde niveaus van IL-6. Pro-inflammatoir.



CATEGORIE	BESCHRIJVING
IL-10	IL-10 is een cytokine met krachtige ontstekingsremmende eigenschappen.

• IL-10-1

Aanleg voor tussenliggende niveaus van het anti-inflammatoire cytokine IL-10.



Hormonen

CATEGORIE	BESCHRIJVING
Leptine	Leptine is een hormoon dat als belangrijkste functie een signaal naar de hersenen stuurt voor de voedselinname. Leptine wordt gewoonlijk het "verzadigingshormoon" genoemd. Een laag leptinegehalte kan problemen veroorzaken bij het te veel eten en/of verbranden van het opgeslagen vet. LEP-R is het gen dat codeert voor de cellulaire receptor van het leptinehormoon. Het vermogen om leptine te binden en de cellulaire signalering te starten is essentieel voor de verzadigingsregulerende functie. Een lager leptinebindend vermogen kan leiden tot verhoogde kans op leptineresistentie, te veel eten en minder vetverbranding.

• LEP

Aanleg voor hogere niveaus van leptine.

CATEGORIE	BESCHRIJVING
Visfatine	Visfatine is een adipokine met een inflammatoir en katabool profiel dat in verband is gebracht met verschillende metabole risicofactoren, zoals obesitas, insulineresistentie en diabetes type II.

• NAMPT-1

Hoge aanleg voor verhoogde niveaus van circulerende visfatine.

CATEGORIE	BESCHRIJVING
Ghreline	Ghreline is een hormoon dat in de darmen wordt aangemaakt en vaak het hongerhormoon wordt genoemd, omdat het de eetlust vergroot door zijn effect in de hersenen. Onevenwichtigheden in ghreline worden geassocieerd met toename van eetlust, meer calorieverbruik en vetopslag.

• GHSR

Aanleg voor licht verminderde ghreline receptor (GHSR) expressie die de netto signalering van ghreline binding kan verlagen.

CATEGORIE	BESCHRIJVING
Adiponectine	Adiponectine is een hormoon dat de glucosespiegel en de afbraak van vetzuren reguleert. Lage adiponectinespiegels worden geassocieerd met ontsteking, lipidenafwijkingen en metabole risicofactoren.

• ADIPOQ-2

Hoge aanleg voor lagere plasmaspiegels van adiponectine.

• ADIPOQ-3

Hoge aanleg voor lagere plasmaspiegels van adiponectine.

Supplementen

Op basis van analyse van genen en leefstijl kunnen bepaalde voedingssupplementen ondersteuning bieden

De groene kleur geeft aan welke supplementen ondersteuning kunnen bieden (hoe donkerder de kleur, hoe interessanter), waar de rode kleur aangeeft welke supplementen minder geschikt zijn voor deze patiënt.



REINIGINGSFASE

You don't require this phase in your treatment



HERSTRUCTURERINGSFASE

- ▶ Magnesium
- ▶ Vitamine B6
- ▶ Lactobacillus plantarum
- ▶ Lactobacillus salivarius
- ▶ Bifidobacterium longum
- ▶ Biotine
- ▶ Bifidobacterium infantis
- ▶ Vitamine B2 (Riboflavine)
- ▶ Vitamine B1 (Thiamine HCl)
- ▶ Bifidobacterium adolescentis
- ▶ Vitamine B9 (metilfolato)
- ▶ Vitamine B12



SUPPLETIEFASE

- ▶ Magnesium
- ▶ Vitamine B6
- ▶ Mitochondrin
- ▶ Vitamine E
- ▶ Biotine
- ▶ Vitamine C
- ▶ Ubiquinol
- ▶ Vitamine B2 (Riboflavine)
- ▶ Vitamine D3 (Colecalciferol)
- ▶ Zink gluconaat
- ▶ Vitamine K2
- ▶ Vitamine B1 (Thiamine HCl)
- ▶ Vitamine A
- ▶ Resveratrol
- ▶ Vitamine B9 (metilfolato)
- ▶ Vitamine B12

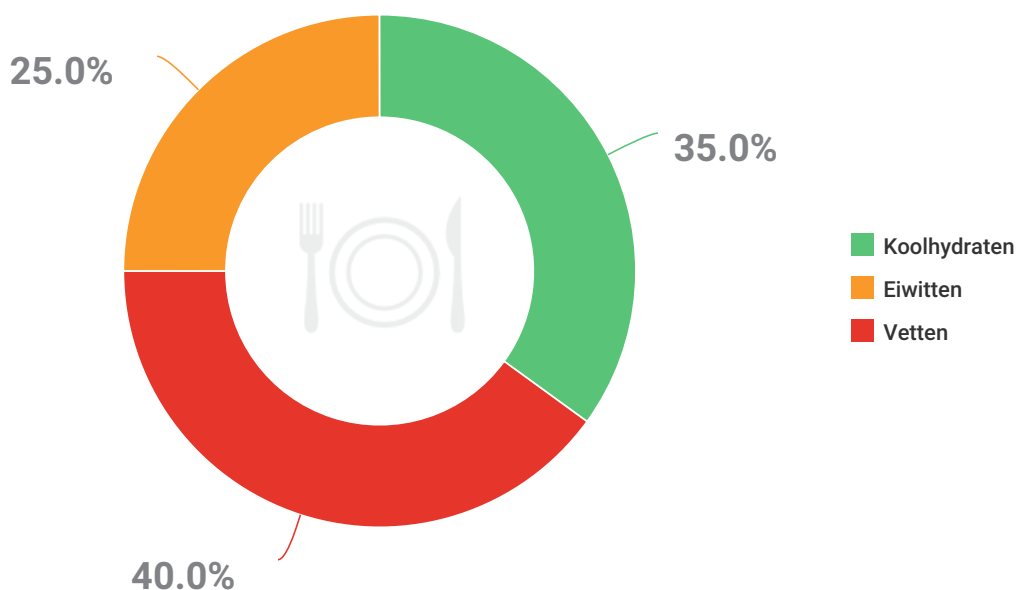


- VOEDINGSPLAN LAAG IN KOOLHYDRATEN -

Onze voedingsdeskundigen hebben de genetische resultaten, informatie over gezondheid en huidige gewoonten uit de vragenlijst van uw patiënt bekeken. De conclusie: u zult betere resultaten zien bij deze patiënt met een VOEDINGSPLAN LAAG IN KOOLHYDRATEN.

Het voedingsplan bevat de volgende soorten voedingsmiddelen

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. Groenten | 10. Melk en afgeleide producten |
| 2. Peulvruchten en afgeleide producten | 11. Oliën en vetten |
| 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 derivaten |
| 6. Vlees en afgeleide producten | 15. Snacks |
| 7. Noten en afgeleide producten | 16. Niet-alcoholische dranken |
| 8. Schaal- en schelpdieren en afgeleide producten | 17. Alcoholische dranken |
| 9. Eieren en afgeleide producten | |



Op basis van de resultaten van de genetische analyse, de leefstijl en algemene informatie is er een gepersonaliseerd voedingsplan voorgesteld.



Neem 3 hoofdmaaltijden altijd op hetzelfde uur.



Nuttig 2 kleine snacks van fruit en noten, volgens de aanbevelingen van het rapport.



Drink 1,5-2 liter natuurlijk water per dag, voor en tussen de hoofdmaaltijden.

Dagelijkse voedselinname

Advies

-  Aanbevolen voedingsmiddelen
-  Neutrale voedingsmiddelen
-  Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
-  Voedingsmiddelen om te beperken

Dit advies is een suggestie op basis van de genetische resultaten en leefstijl. U, als zorgprofessional, kan het advies aanpassen op basis van de gezondheid, conditie, bloedanalyses, eetgewoonten, lichaamsbeweging, medicatie en psychologische toestand van de patiënt

indicaties

In de lijst met voedingsmiddelen staan symbolen die verwijzen naar eigenschappen, intoleranties of vitaminetekorten. Dit kan helpen bij het maken van de juiste keuzes voor voedingsmiddelen passend bij het persoonlijk voedingsplan van uw patiënt.

 Aanbevelenswaardig  Vermijd de consumptie

	Cafeïne-intolerantie		Enkelvoudig onverzadigde vetten	A	Vitamine A
	Fructose-intolerantie			B⁶	Vitamine B6
	Glutenintolerantie		Meervoudig onverzadigde vetten	B⁹	Vitamine B9
	Lactose intolerantie			B¹²	Vitamine B12
	Alcohol		Zetmeel	C	Vitamine C
	Koolhydraten		Glucose	D	Vitamine D
	Vetten		Zout	E	Vitamine E
	Gewicht		kiwi intolerantie		Antioxidant
	Astaxanthin intolerantie		noten intolerantie		Verzadiging
	Wortel intolerantie		Papaya intolerantie	Fe	Ijzer
	eieren intolerantie		ananas intolerantie	Mg	Magnesium
	Fig intolerantie		Koemelk proteïne intolerantie	Ca	Calcium
	galactose-intolerantie		Seafood intolerantie	Se	Selenium
	Ginger intolerantie		soja intolerantie		
	tomaat intolerantie				

Groenten



VOEDSEL-	indicaties
Raapstelen	A B ⁶ B ⁹ C E (Ca)
Witlof	A B ⁹ C E (Ca)
Snijbiet, gekookt	A B ⁹ C E (Fe) (Ca) (Mg)
Spinazie, ingeblikt	A B ⁹ C E (Fe) (Ca) (Mg)
Spinazie, gekookt	A B ⁶ B ⁹ E (Fe) (Ca) (Mg)
Rode peper	A B ⁶ B ⁹ C (Ca)
Snijbiet	A B ⁹ C E (Ca) (Mg)
Spruitjes, bevroren	B ⁹ C (Ca)
Rode kool, gekookt	B ⁶ B ⁹ C (Ca)
Savooikool	B ⁹ C (Ca)
Waterkers	A B ⁹ C (Ca)

VOEDSEL-	indicaties
Broccoli gekookt	B ⁹ C (Ca)
Courgette	B ⁹ C (Ca)
Kool, wit	B ⁹ C (Ca)
Bloemkool, gekookt	B ⁹ C (Ca)
Asperges, groen	B ⁹ (Fe) (Ca)
Groene kool	B ⁹ C (Ca)
Lombard	B ⁹ C (Ca)
Radijs	B ⁹ C (Ca)
Tomaat	B ⁹ C (Ca)
Bieslook	A B ⁹ C (Ca)
Andijvie	B ⁹ (Ca)

Aanbevolen voedingsmiddelen
 Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
 Voedingsmiddelen om te beperken

Groenten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Sperziebonen, gekookt	B⁹ Ca	Komkommer	B⁹ Ca
Sla	A B⁹ Ca	Tomaat, rijp, gepeld en gepureerd, in blik	B⁹ C Ca
Pompoen, gekookt	A B⁹ Ca	Ui	B⁹ Ca
Champignon	B⁹ Ca Se	Palmhart, ingeblikt	Fe B⁹ Ca
Prei, bevroren	B⁶ B⁹ Ca	Paprika, ingeblikt	C B⁹ Ca
Champion, gegrild	B⁹ Ca Se	Wortel	A B⁹ Ca
Courgette, geroosterd	B⁹ Ca	Artisjok, bevroren	Ca B⁹
Rucola	B⁹ C Ca	Bleekselderij	B⁹ Ca
Knoflook	B⁶ B⁹ C Ca Se	Ontkiemde sojabonen, ingeblikt	B⁹ Ca Mg
Maïskolf	B⁹ Ca	Knoflook, gefrituurd	B⁶ B⁹ C Ca Se
Knolraap, geschild	B⁹ Ca	Kardoen	Ca B⁹

Aanbevolen voedingsmiddelen
 Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
 Voedingsmiddelen om te beperken

Groenten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Sperziebonen, ingeblikt	Ca B ⁹	Aubergine	B ⁹ Ca
Ui, geroosterd	Ca B ⁹	Champignons, ingeblikt	Ca B ⁹
Peper, gefrituurd	A B ⁶ B ⁹ C E Ca	Tomaat, geroosterd	B ⁹ C Ca
Asperges, wit, ingeblikt	C B ⁹ Ca	Skarol	B ⁹ Ca
Kappertjes	Ca B ⁹	Aubergine, gebakken, in zonnebloemolie	B ⁹ Ca Se
Artisjok, blik	Ca B ⁹	(Gepekelde) augurk	B ⁹ Ca

Aanbevolen voedingsmiddelen
 Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
 Voedingsmiddelen om te beperken

Peulvruchten en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Linzen, gekookt	B⁹	Witte boon, ingeblikt	B⁹
Tuinboon, gedroogd, geweekt, gekookt	B⁹	Linzen, ingeblikt	B⁹
Witte boon, gekookt	B⁹	Sojaboon, droog, geweekt, gekookt	B⁶ B⁹
Pintoboon, geweekt, gekookt	B⁶ B⁹	Tofu	B⁹
Kikkererwt, gekookt	B⁹	Tuinboon, gebakken	B⁹
Doperwt, bevroren, gekookt	B⁹	Soja, gefrituurd	B⁹
Kikkererwt, ingeblikt	B⁶ B⁹	Sojameel	B⁶ B⁹ E
Doperwt, ingeblikt	B⁹		

Aanbevolen voedingsmiddelen
 Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
 Voedingsmiddelen om te beperken

Fruit en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Framboos	B ⁹ C Ca	Red grape	B ⁹ C Ca
Aardbei	B ⁹ C Ca	Avocado	B ⁶ B ⁹ E Ca
Limoen	B ⁹ C Ca	Watermeloen	B ⁹ Ca
Kweeper	B ⁹ C Ca	Rode bes	B ⁹ C Ca
Zwarte bessensap	C Ca	Sinaasappelsap	B ⁹ C Ca
Chayote	B ⁹ Ca	Papaja, zonder schil	B ⁹ C Ca
Mispel, met schil	B ⁹ Ca	Ananassap	B ⁹ C Ca
Ananas, ingeblikt, extra zwarte siroopverpakking, vast en vloeibaar	B ⁹ Ca	Witte druiven	B ⁹ C Ca
Custardappel	C Ca	Peer	B ⁹ Ca
Meloen	B ⁹ C Ca	Olijf	B ⁹ E Ca
Grapefruit	B ⁹ C Ca	Kokosnoot	B ⁹ Fe Ca Se

Aanbevolen voedingsmiddelen
 Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
 Voedingsmiddelen om te beperken

Fruit en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Abrikoos	B⁹ Ca	Kokosnoot, gedroogd	B⁶ B⁹ Fe Ca Mg Se FAT
Gele pruim, met schil	B⁹ Ca	Kaki/Persimmon	Ca B⁹ FAT
Kiwi	B⁹ C Ca	Granaatappel	Ca B⁹ FAT
Perzik	B⁹ Ca	Banaan	B⁹ B⁶ Ca FAT
Nectarine	B⁹	Kers	Ca B⁹ FAT
Maracuja - Passievrucht	B⁹ Se C Ca FAT	Vijgen	Ca B⁹ FAT
Olijf, zwart, met pit	Fe Ca FAT FAT FAT	Fruitsalade, ingeblikt in eigen sap	Ca B⁹ FAT
Guave, ingeblikt op siroop	C B⁹ Ca FAT	Appel	Ca B⁹ FAT
Lychee	C B⁹ Ca FAT	Perzik siroop	B⁹ FAT
Mandarijn	C B⁹ Ca FAT	Peer, ingeblikt, op siroop	Ca B⁹ FAT
Mango, zonder schil	C B⁹ Ca FAT	Ananas, ingeblikt, op sap	Ca B⁹ FAT

■ Aanbevolen voedingsmiddelen
■ Neutrale voedingsmiddelen

■ Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
■ Voedingsmiddelen om te beperken

Fruit en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Pruim, ingeblikt	Ca B9 	Dadel	B9  Ca  
Bosbes	B9 Ca	Vruchtenpasta	C B9 Ca  
Perzik, gedroogd	Fe  Ca  	Rozijn	Ca B9  

- Aanbevolen voedingsmiddelen
- Neutrale voedingsmiddelen
- Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
- Voedingsmiddelen om te beperken

Granen en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Quinoa	B⁶ B⁹ E	Haver	B⁹
Maïszetmeel		Wit brood, zonder zout	B⁹
Gerst	B⁶ B⁹	Wit brood, geroosterd, zonder zout	B⁹
Rogge	B⁶ B⁹	Volkoren brood, geroosterd	B⁶ B⁹
Gerstmeel		Crackers, melbatoast, tarwe	
Roggemeel	B⁶ B⁹	Zelfgemaakte pasta met ei, gekookt	B⁹
Tarwe, zemelen	B⁶ B⁹	Volkoren brood	B⁶ B⁹
Maïsmeele		Roggebrood	B⁹
Volkoren meel	B⁹	Eivrije pasta	B⁹
Gierst	B⁶ B⁹	Pasta, gekookt	B⁹
Tarwebloem	B⁹	Rijst, gekookt	B⁹

Aanbevolen voedingsmiddelen

Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.

Voedingsmiddelen om te beperken

Granen en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Rijst, bruin, gekookt, zonder toegevoegd vet	B⁹	Graan, bevroren cornflakes	A B⁶ B⁹ B¹² C D
Crackers	B⁹	Granen, bevroren havergranen met marshmallow	A B⁶ B⁹ B¹² C D
Wit tarwebrood	B⁹	Haverbrood	B⁹
Lijnzaad	B⁶ B⁹ 	Granen, gepofte tarwe, gezoet	A B⁶ B⁹ B¹² C D
Havermeel	B⁹ 	Graan (Kellogg's Rice Krispies Treats Cereal)	A B⁶ B⁹ B¹² C D
Tarwekiemen	B⁶ B⁹ E 	Hamburgerbrood	B⁹
Gerstebrood	B⁹	Maisbrood	B⁹
Wit brood	B⁹	Graan (Kashi GOLEAN)	B⁹
Wit brood, geroosterd	B⁹	Kant-en-klare granen	A B⁶ B⁹ B¹² D
Broodkruiden	B⁹	Granola	B⁹
Graan (Kellogg's Apple Jacks)	A B⁶ B⁹ B¹² C D	Granen, chocoladesmaak, gekookt	B⁹

Aanbevolen voedingsmiddelen

Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.

Voedingsmiddelen om te beperken

Granen en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Melkbrood		Croissant met chocolade	
Pasta, gevuld met vlees, gekookt		Donut, met chocolade	
Bladerdeeg		Cruller	
Sponscake met eiwit en eierdooiers		Donut	
Rozijnenpudding		Muffin	
Koekje, chocolade, met glazuur of coating		Koekje, type digestive, met chocolade	
Vruchtencake		Beschuitje, met fruitjamvulling, commercieel	
Chocoladecake		Croissant	
Koekje, type Maria koekje		Appeltaart, met glazuur of vulling	
Koekjes, met chocolade			

Aanbevolen voedingsmiddelen
 Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
 Voedingsmiddelen om te beperken

Vis en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Tonijn	B⁶ B⁹ B¹² D Ca Se	Baars	B⁹ B¹² D Ca Se
Kabeljauw	B⁶ B⁹ B¹² D Ca Se	Kabeljauw, vers, gebakken	B¹² B⁹ Ca Se
Heilbot	B⁶ B⁹ B¹² D Ca Se	Zeebaars	B⁶ B⁹ D Ca Se
Zeeduivel, gegrild	B⁶ B⁹ B¹² Ca Se	Baars, gebakken	B⁹ B¹² D Ca Se
Tonijn, gebakken	B⁶ B⁹ B¹² D Ca Se 	Ansjovis in plantaardige olie	B⁹ B¹² D E Fe Ca Mg Se
Tonijn, ingeblikt in water	B⁶ B⁹ B¹² D Ca Se 	Kabeljauw, gebakken	B¹² B⁹ Ca Se
Forel	B⁶ B⁹ B¹² Ca Se	Zwaardvis	B⁶ B⁹ B¹² D E Ca Se
Wijting, bevroren	B⁹ B¹² D Ca Se	Forel, gerookt	A B⁶ B⁹ B¹² D E Ca Se
Kabeljauw, gerookt	B⁹ B¹² D Ca Se	Ansjovis gekookt	B⁹ B¹² D E Fe Ca Mg Se
Snoek, gebakken	B⁹ B¹² D Ca Se	Zeebrasem	B⁶ B⁹ B¹² D Ca Se
Grouper, gebakken	B⁶ B⁹ Ca Se	Kaviaar	A B⁶ B⁹ B¹² D E Fe Ca Mg Se

Aanbevolen voedingsmiddelen
 Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
 Voedingsmiddelen om te beperken

Vis en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Tong, gebakken	B⁹ B¹² D Ca Se	Gerookte zalm	B⁶ B⁹ B¹² D Ca Se
Mul	B⁶ B⁹ D Ca Se	Sardine	B⁹ B¹² D E Fe Ca Se
Forel	B⁶ B⁹ B¹² D E Ca Se	Sardine, ingeblikt in olie, uitgelekt	B⁹ B¹² D E Fe Ca Se
Bot, gestoomd	B⁹ B¹² D Ca Se	Europese paling, gebakken	A B⁹ B¹² D E Ca Se
Tonijn, gegrild	B⁶ B⁹ D Ca Se	Europese paling, gekookt	A B⁹ B¹² D E Ca Se
Ansjovis in plantaardige olie	B⁹ B¹² Fe Ca Se	Makreel, gebakken	B⁶ B⁹ B¹² D E Ca Mg Se
Zalm	B⁶ B⁹ B¹² D Ca Se	Makreel, ingeblikt in olie, uitgelekt	A B⁹ B¹² D Ca Se
Sardine, geroosterd	B⁶ B⁹ B¹² D E Fe Ca Mg Se	Karper, gebakken	B⁶ B⁹ B¹² D Ca Se
Haring, gezouten	B⁶ B⁹ D E Fe Ca Mg Se	Doornhaai	B⁶ B⁹ B¹² D Ca Mg Se
Heek	B⁶ B⁹ B¹² Fe Ca Mg Se	Zwaardvis, gegrild	B⁶ B⁹ B¹² D E Ca Se
Tarbot	Ca B⁹ Se	Zalm, gegrild	B⁶ B⁹ B¹² D Ca Se

Aanbevolen voedingsmiddelen
 Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
 Voedingsmiddelen om te beperken

Vis en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Wijting	B ⁶ B ⁹ D Ca Se	Makreel	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Mg Se
Rog	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Mg Se	Stekelhaai	B ⁹ B ¹² Ca Se
Vis, tonijn, light, ingeblikt in olie, uitgelekt	B ⁹ B ¹² D Ca Se	Sardine ingeblikt in tomatensaus	B ⁹ B ¹² D Fe Ca Se
Tonijn, ingeblikt, in olie	B ⁹ B ¹² D Ca Se	Haring, gerookt	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se

Aanbevolen voedingsmiddelen
 Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
 Voedingsmiddelen om te beperken

Vlees en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Lever, varkensvlees	A B⁶ B⁹ B¹² C (Fe) (Ca) (Se)	Varkensvlees, lende	B¹² B⁶ (Ca) (Se) (FAT)
Gerookt rundvlees	B⁶ B⁹ B¹² (Fe) (Ca) (Se) (FAT)	Hart, kip	B⁶ B⁹ B¹² (Fe) (Ca) (FAT)
Kalkoen, borst, zonder vel, gegrild	B⁶ B⁹ B¹² (Ca) (Se)	Hart, lam	B⁹ B¹² (Fe) (Ca) (Se) (FAT)
Struisvogel, entrecôte	B⁶ B⁹ B¹² (Fe) (Ca) (Se)	Kalkoen, poot, met vel	B⁶ B⁹ (Fe) (Ca) (Se) (FAT)
Rundvlees, hart, gekookt	B⁶ B⁹ B¹² (Fe) (Ca) (Se)	Duif, zonder huid, geroosterd	B⁶ B⁹ B¹² (Fe) (Ca) (Se) (FAT)
Lever, rund	A B⁶ B⁹ B¹² D (Fe) (Ca) (Se) (FAT) (FAT)	Kip, poot, met vel, geroosterd	B⁶ B⁹ B¹² (Ca) (Se) (FAT)
Kalkoen	B⁶ B⁹ B¹² (Ca) (Se) (FAT)	Chiken, breast, grilled	B⁶ B⁹ (Ca) (Se) (FAT) (FAT)
Lever, kip	A B⁶ B⁹ B¹² C (Fe) (Ca) (Se) (FAT) (FAT)	Kalfsvlees, ribstuk, met afneembaar vet	B⁶ B⁹ B¹² (Ca) (Se) (FAT)
Kip, charcuterie	B⁹ B⁶ (Ca) (Se) (FAT)	Varkensvlees, ribstuk	B¹² B⁶ (Ca) (Se) (FAT)
Rundvlees, gebraden, met afneembaar vet	B⁶ B⁹ B¹² (Fe) (Ca) (Se) (FAT)	Varkensvlees, entrecôte, geroosterd	B¹² B⁶ (Ca) (Se) (FAT)
Kip, gebakken	B⁹ B⁶ (Ca) (Se) (FAT)	Chorizo	B⁶ B⁹ B¹² D (Fe) (Ca) (Se) (FAT) (FAT) (FAT)

■ Aanbevolen voedingsmiddelen
■ Neutrale voedingsmiddelen

■ Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
■ Voedingsmiddelen om te beperken

Vlees en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Ham, geroosterd	B¹² B⁶ Ca Se	Rundvlees, gestoofd, met afneembaar vet	B⁶ B⁹ B¹² Fe Ca Se
Gerookte ham	B⁶ B⁹ B¹² D Ca Se 	Kalkoen- of kippenworst, verlaagd natriumgehalte	B⁶ B⁹ Se
Kalkoenfilet	B⁹ B⁶ Ca Se	Bloedworst, gebakken	B⁹ B¹² D Fe Ca Se
Kalkoen, borst, met vel	B⁹ B⁶ Ca Se	Leverworst, varkensvlees	A B⁹ B¹² Fe Ca Se
Rundvlees, entrecôte, gegrild	B⁶ B⁹ B¹² Fe Ca Se 	Ganzenlever	A B⁹ B¹² Fe Ca Se
Salchichon	B⁶ B⁹ B¹² C D Ca Se	Varkensvlees, karbonade	B⁶ B¹² Ca Se
Kerstvruchtjes (mincemeat)	B⁶ B⁹ B¹² Fe Ca Se 	Varkensvlees, lende, geroosterd	B⁶ B⁹ B¹² D Ca Se
Kwartel, gekookt	B⁶ B⁹ Fe Ca Se 	Gekookte ham	B⁶ B⁹ B¹² D Ca Se
Kip, borst, met vel	B⁶ B⁹ Ca Se	Varkensvlees, schouder, gekookt	B⁶ B⁹ B¹² D Ca Se
Ossenstaart	B⁶ B⁹ B¹² Fe Ca Se 	Gepekeld varkensvlees, lende	B⁶ B⁹ B¹² Ca Se
Kalfsvlees, entrecôte, gebraden, met afneembaar vet	B⁶ B⁹ B¹² Ca Se	Kalfsvlees, lende, met afneembaar vet	B⁶ B⁹ B¹² Ca Se

Aanbevolen voedingsmiddelen

Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.

Voedingsmiddelen om te beperken

Vlees en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Varkensworst	B⁹ B¹² D Ca Se 	Bacon, gerookt, gegrild	B⁶ B¹² Ca Se  
Konijn, gestoofd	B⁶ B⁹ B¹² Ca Se 	Bacon, gerookt, gegrild	B⁶ B¹² Ca Se  
Gekookte ham, ingeblikt	B⁶ B⁹ B¹² Ca Se 	Lam, ribstuk	B⁹ B¹² Ca Se  
Worst, gerookt varkenslapje	B⁹ B¹² D Ca Se 	Lamsvlees, niet nader gespecificeerd deel	B⁹ B¹² Ca Se  
Eend, geroosterd	B⁹ Fe Ca Se  	Hen	B⁶ B⁹ Ca Se  
Kip, vleugel met vel	B⁶ B⁹ Ca Se  	Varkensvlees vleeswaren	B⁹ B¹² Ca Se  
Kip, met vel, gebraden	B⁶ B⁹ Ca Se  	Poolse worst, varkensvlees	B⁹ B¹² Ca Se  
Salami	B⁶ B¹² D Ca Se 	Varkensvlees, niet nader gespecificeerd deel	B⁹ Ca   
Boterhamworst/Bologna	B⁹ B¹² D Ca Se 	Kroketten van kip	 B⁹ Ca Se  
Varkens- en rundvleesworst	B⁹ B¹² D Ca Se 	Kipfilet, gepaneerd, gebakken	Ca Se   
Worst, gerookt varkenslapje	B⁹ B¹² D Ca Se 	Worst, vers	    B⁶ B⁹ B¹² Ca

 Aanbevolen voedingsmiddelen

 Neutrale voedingsmiddelen

 Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.

 Voedingsmiddelen om te beperken

Noten en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Zonnebloempitten	B⁶ B⁹ E	Pinda, geroosterd, gezouten	B⁶ B⁹ E
Hazelnoot	B⁶ B⁹ E	Sesamzaad	B⁶ B⁹
Lupine	B⁶ B⁹	Amandel, gebakken, gezouten	B⁹ E
Amandel	B⁹ E	Pinda, gebakken, gezouten	B⁶ B⁹
Amandel, geroosterd	B⁹ E	Cashewnoot	B⁶ B⁹
Zonnebloempitten, gepeld, met zout	B⁶ B⁹ E	Kastanje	B⁶ B⁹ C
Walnoot	B⁶ B⁹	Kastanje, geroosterd	B⁶ B⁹ C
Pijnboompit	B⁹ E	Pistachenoot	B⁶ B⁹ E
Pompoenpitten	B⁹		

Aanbevolen voedingsmiddelen

Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.

Voedingsmiddelen om te beperken

Schaal- en schelpdieren en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Krab	B⁹ B¹² E Ca Se	Mossel, gekookt	B⁹ B¹² C Fe Ca Mg Se
Inktvis	A B⁶ B⁹ Fe Ca Mg Se	Jacobsschelp	B¹² B⁹ Ca Se
Kokkels	Fe Ca	Weekdieren, mossel, blauw, gestoomd	B⁹ B¹² C Fe Ca Se
Octopus, gekookt	B⁶ B⁹ B¹² Fe Ca Se 	Inktvis, geroosterd	B¹² B⁹ Ca Se
Clams	B⁹ B¹² Ca Se	Slak	B⁹ B¹² E Fe Ca Mg Se
Kreeft, gekookt	B¹² B⁹ Ca Se	Oester	B⁹ B¹² Fe Ca Mg Se
Rivierkreeft	B¹² B⁹ Ca Se	Inktvis in plantaardige olie	B⁹ B¹² E Ca Se
Garnalen, gekookt	B¹² B⁹ Ca Se	Sint Jacobsschelp	B⁹ B¹² Ca Mg Se
Mossel, ingeblikt in pekel	B⁹ B¹² C Fe Ca Mg Se		

Aanbevolen voedingsmiddelen
 Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
 Voedingsmiddelen om te beperken

Eieren en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Ei, kip, eigeel	A B⁶ B⁹ B¹² D E     	Ei, kip, gekookt	A B⁹ B¹² D     
Ei, eend	A B⁶ B⁹ B¹² D      	Ei, kip, gepocheerd	A B⁹ D     
Ei, kwartel	A B⁹ B¹² D      	Ei, kip, gebakken	 A B⁹ B¹² D     
Ei, kalkoen	A B⁹ B¹²      	Roerei, met boter	    A B⁹ B¹² D  
Ei, kip, wit	A B⁹ B¹² D     		

- Aanbevolen voedingsmiddelen
- Neutrale voedingsmiddelen
- Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
- Voedingsmiddelen om te beperken

Melk en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Melk, lactosevrij, met verlaagd vetgehalte (1%)	B⁹ B¹² D	Yoghurt, mager, met vanillesmaak	B⁹ B¹² D
Amandelmelk	B⁹ D E	Hüttenkäse/Cottage cheese	B⁹ B¹²
Soja yoghurt	B⁹	Melk	B¹² D
Smeerkaas, vetvrij	B¹² B⁹	Eierpudding	B⁶ B⁹ B¹²
Kokosmelk	D B¹²	Verse kaas	A B⁹ B¹² D
Griekse yoghurt, naturel	B¹² B⁹	Feta	A B⁶ B⁹ B¹²
Vloeibare yoghurt	B⁹ B¹² D	Kaas, vers, queso fresco	A B⁹ B¹² D
Voedingsdrank of -shake, vloeibaar, op sojabasis	B⁶ B⁹ B¹² C D E	Geitenmelk	B⁹ D
Kefir	A B⁹ D	Schapenmelk	B⁹
Melk, mager, gepasteuriseerd	B⁹ B¹² D	Yoghurt mousse, puur	B⁹
Melk, halfvolle, gepasteuriseerd	B⁹ B¹² D	Blauwe kaas	A B⁹ B¹²

Aanbevolen voedingsmiddelen
 Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
 Voedingsmiddelen om te beperken

Melk en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Brie	A B⁶ B⁹ B¹²	Gruyère kaas	A B⁹ B¹²
Camembert	A B⁶ B⁹ B¹²	Geitenkaas, gerookt	A B⁹
Cheddar	A B⁹ B¹² 	Geitenkaas, ongezoeten	A B⁹
Goudakaas	A B⁹ B¹² 	Smeerkaas	A B⁹ B¹²
Mozzarella	A B⁹ B¹² 	Roquefort kaas	A B⁹
Parmezaanse kaas	A B⁹ B¹² 	Drinkyoghurt, mager, naturel	B⁹
Geraspte kaas, parmezaan	A B⁹ B¹² 	Yoghurt parfait, vetarm, met fruit en granola	B⁶ B⁹ B¹² C
Drinkyoghurt, naturel, gezoet	B⁹ B¹² D	Aardbeienijs	B⁹
Yoghurt, mager, naturel	B⁹ B¹² D	Emmentaler	A
Kaasfondue	A B⁹ B¹² 	Room met helft volle melk en helft light room	B⁹
Edammer (kaas)	A B⁹ B¹²	Yoghurt mousse, met fruit	B⁹ D

Aanbevolen voedingsmiddelen

Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.

Voedingsmiddelen om te beperken

Melk en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Verwerkte kaas, porties	A B⁹ B¹² D	Frozen yoghurt/Yoghurtijs	B⁹ Ca
Drinkyoghurt, melk, met fruit	B⁹ D Ca	Yoghurt, met fruit en meergranenpuree	B⁹ Ca
Yoghurt, mager, met toegevoegde smaak	B⁹ B¹² D Ca	Milkshake, chocolade	B⁹ Ca
Yoghurt, mager, met fruit	B⁹ B¹² D Ca	Chocolade mousse	A B⁹ B¹² Ca
Yoghurt, niet belangrijk welk type melk, fruit (bevat jam)	B⁹ B¹² D Ca	Frozen yoghurt/Yoghurtijs, vanille, softijs (geen schepijs)	B⁹ Ca
Smeerkaas, light	A B⁹ B¹² 	Milshake, andere smaken dan chocolade	Ca
Griekse yoghurt, aardbei, mager	B⁹ B¹² Ca Se	Gecondenseerde melk met suiker	B⁹ B¹² Ca Se
Dessert, custardpudding, vanille, vaste consistentie	B⁹ Ca	Melk, in blik, gecondenseerd, gezoet	B⁹ B¹² Ca Se
Melk, halfvolle, poeder	A B⁶ B⁹ B¹² D Ca Mg 	Roomijs	B⁹ B¹² Ca
Zwitserse smeerkaas	A B⁹ B¹² 	Chocolade-ijs	B⁹ Ca

Aanbevolen voedingsmiddelen

Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.

Voedingsmiddelen om te beperken

Oliën en vetten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Tarwekiemolie	E  	Kokosolie	
Zonnebloemolie	E  	Levertraanolie	 A D  
Olijfolie	E  	Margarine, light	 A B ⁹ D E    
Extra vierge olijfolie	E  	Lijnzaadolie	 
Extra vierge olijfolie, organisch	E  	Varkensvet	D  
Palmolie	E  	Mayonaise, light	 B ⁹ E   
Plantaardig vet	E  	Walnootolie	  
Pindaolie	 E  	Sesamolie	  
Koolzaadolie	 E  	Boter met zout	    A B ⁹ 
Sojaolie	 E  	Boter, light	    A B ⁹ 

 Aanbevolen voedingsmiddelen
 Neutrale voedingsmiddelen

 Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
 Voedingsmiddelen om te beperken

Knollen en afgeleide producten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Zoete aardappel	A B9 Ca	Aardappel, gekookt	B9 B6 C Ca
Aardappel, voorgebakken, bevroren	C B9 Ca Se	Rode biet, ingeblikt	Ca B9
Aardappel, gekookt, met jus	B6 B9 C Ca Se	Aardappel, gebakken in niet gespecificeerde olie, zonder zout	B6 B9 Ca
Aardappel, geroosterd	B9 B6 C Ca		

- Aanbevolen voedingsmiddelen
- Neutrale voedingsmiddelen
- Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
- Voedingsmiddelen om te beperken

Sauzen en specerijen



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Verse munt	A B⁹ C 	Gember	B⁹
Chili of hete peper	B⁶ B⁹ C E	Zwarte peper	B⁶ B⁹
Peterselie, vers	A B⁹ C	Laurierblad	A B⁶ B⁹ C
Basilicum	A B⁹ C	Venkel	B⁹
Kaneelpoeder	B⁹ E	Dille, gedroogd	A B⁶ C
Oregano, gedroogd	B⁶ B⁹ E 	Appelazijn	
Witte peper	B⁹ C	Wijnazijn	
Rozemarijn	A B⁶ B⁹ C 	Chilipeper, rood	B⁶ B⁹ C
Tijm, gedroogd	A B⁶ B⁹ C E 	Chilipeper, groen	B⁶ B⁹ C
Knoflookpoeder	B⁶ B⁹ 	Sojasaus	B⁹
Saus, pepers, heet, chili, rijp rood, ingeblikt	B⁹ C	Saffraan	B⁶ B⁹ C

Aanbevolen voedingsmiddelen
 Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
 Voedingsmiddelen om te beperken

Sauzen en specerijen



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Zeezout		Tomaten chilisaus	B⁹ C E
Jodiumhoudend zout		Gomasio	B⁹
Kerrie	B⁹ E 	Gebakken groene tomaten	B⁹
Tahini	B⁹ 	Vanille	
Komijn	B⁶ B⁹ E 	Balsamico azijn	
Nootmuskaat	B⁹	Zoetzure saus	B⁹
Pestosaus	B⁹ E 	Paprikapoeder	A B⁶ B⁹ E
Tabasco, saus	B⁹	Ketchup	B⁹
Mosterd	B⁹	Barbecuesaus	B⁹
Kerriesaus	B⁹ E 	Vinaigrette, met olijfolie	E
Pepers, hete chili, zongedroogd	A B⁶ B⁹ C E 	Bechamelsaus	A B⁹ B¹² D

Aanbevolen voedingsmiddelen

Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.

Voedingsmiddelen om te beperken

Sauzen en specerijen



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Bolognesesaus	A C	Kaassaus	B⁹ Ca
Roquefortsaus	B⁹ E Ca	Kaassausmix, droog	B⁹ B¹² Ca

- Aanbevolen voedingsmiddelen
- Neutrale voedingsmiddelen

- Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
- Voedingsmiddelen om te beperken

Suikers en derivaten



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Nougat of noga, met amandelen	E B⁹ Ca	Pure chocolade met amandelen	FAT B⁹ E Fe Ca Mg
Jam/Marmelade, aardbei, light	C B⁹	Custard	B⁹ B¹² D Ca
Suiker, bruin	Ca B⁹	Romige chocoladepudding	B⁹ Ca
Gelei	Ca B⁹	Pure chocolade met suiker	FAT B⁹ Fe Ca Mg
Honing	Ca B⁹	Pure chocolade	FAT Fe Ca Mg Se
Suiker, wit		Melkchocolade met amandelen	FAT B⁹ B¹² E Ca Mg
Kauwgom		Chocoladepasta met hazelnoten	FAT B⁹ Fe Ca Mg
Jam/Marmelade, aardbei	Ca B⁹	Melkchocolade	FAT B⁹ Fe Ca Mg
Jam/Marmelade, sinaasappel	Ca B⁹	Melkchocolade met noten, geen amandelen of pinda's	FAT B⁹ B¹² Fe Ca Mg
Zoethout	Ca	Chocolade	FAT B⁹ Fe Ca Mg
Oplosbare cacaopoeder, met suiker	B⁶ B⁹ C Ca	Chocoladereep, type kit kat	FAT B⁹ B¹² Ca

Aanbevolen voedingsmiddelen

Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.

Voedingsmiddelen om te beperken

Suikers en derivaten



VOEDSEL-	indicaties
Witte chocolade	 B¹² Ca B⁹

- Aanbevolen voedingsmiddelen
- Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
- Neutrale voedingsmiddelen
- Voedingsmiddelen om te beperken

Snacks



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Popcorn	 B⁶ B⁹ E Ca Mg  	Boterkoekje	     A B⁹ Fe Ca Se
Maïs chips	 B⁹ E Ca Mg  		

 Aanbevolen voedingsmiddelen
 Neutrale voedingsmiddelen

 Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
 Voedingsmiddelen om te beperken

Niet-alcoholische dranken



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Citroensap, vers	B⁹ C (Ca)	Ananassap	B⁹ C (Ca)
Verse wortelsap	A B⁶ B⁹ (Ca)	Zwarte bessensap	C (Ca)
Verse tomatensap	C B⁹ (Ca)	Alcoholvrij bier	B⁹ (Ca)
Kraanwater	(Ca)	Grapefruitsap	B⁹ C (Ca)
Mineraalwater	(Ca)	Frisdrank, type tonicwater	
Bruisend water, gebotteld	(Ca)	Koolzuurhoudende drank, citroen	
Instant oploskoffie	B⁶ B⁹ (Fe) (Ca) (Mg) (Se)	Appelsap	(Ca)
Frisdrank, koolzuurhoudend, met sinaasappelsmaak	(Ca)	Bramensap	(Ca) C
Sportdrank		Vruchtensap	(Ca) C
Sinaasappelsap	B⁶ B⁹ C	Limonade	B⁹
Sojamelk	B¹² B⁹ D (Ca)	Soda	(Ca)

Aanbevolen voedingsmiddelen
 Neutrale voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
 Voedingsmiddelen om te beperken

Niet-alcoholische dranken



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Kruidenthee, infusie	 B⁹	Oploskoffie, poeder	 B⁹
Koffie, zaad of poeder, cafeïnevrij		Koffie, gebrouwen	 B⁹
Koffie, gebrouwen, cafeïnevrij		Thee-infusie, met melk	  B⁹ Ca
Thee zonder suiker		Energiedrank	  B⁶ B¹² Ca
Koffie-infusie, met melk	  B⁹ Ca	Frisdrank, sinaasappelsmaak, zonder koolzuur	  
Koffie, poeder	 Fe Ca Mg Se	Oplosbare cacaopoeder, met suiker, light	    B⁹ Ca Mg

 Aanbevolen voedingsmiddelen
 Neutrale voedingsmiddelen

 Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
 Voedingsmiddelen om te beperken

Alcoholische dranken



VOEDSEL-	indicaties	VOEDSEL-	indicaties
Mousserende wijn, type cava	 B⁹ 	Rum	
Bier	 B⁹ 	Tequila	
Bier, laag alcoholgehalte	 B⁹ 	Vodka	
Witte wijn	 B⁹ 	Whisky	
Rosé wijn	 B⁹ 	Cider	 B⁹ 
Rode wijn	 B⁹ 	Sangria	 B⁹ 
Cognac		Fruitlikeur	  
Gin			

 Aanbevolen voedingsmiddelen
 Neutrale voedingsmiddelen

 Voedingsmiddelen die beter verminderd kunnen worden.
 Voedingsmiddelen om te beperken

Zo kunt
u het eetpatroon van
uw patiënt
aanpassen.

- Kies voedingsmiddelen met een rode, oranje of gele score en die uw patiënt graag eet uit de voedingsmiddelenlijst.
- Vervang deze door vergelijkbare producten uit dezelfde voedselgroep met een betere score.





1. Aanleg voor overgewicht

Erfelijke aanleg voor overgewicht/obesitas
- VERHOOGD RISICO OP OVERGEWICHT -



De genen die een rol spelen bij de aanleg voor gewichtstoename worden onderzocht. Genen bepalen in hoge mate hoe het lichaam omgaat met vetten en andere voedingsstoffen. Naast erfelijke aanleg wordt het risico op overgewicht bepaald door voeding en lichaamsbeweging.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
MC4R-1	rs2229616	CC	HOOG	Hoger risico op obesitas. Hoge aanleg voor verhoogd geglycosyleerd hemoglobine (verhoogd risico op diabetes type 2) en verlaagde HDL-cholesterolwaarden.
SH2B1-2	rs7498665	AG	MATIG	Verhoogde aanleg voor obesitas en insulineresistentie.
FTO-1	rs9939609	TT	LAAG	Normaal risico op obesitas.
FTO-2	rs1121980	GG	LAAG	Normaal risico op obesitas.
MC4R-2	rs17700633	AA	HOOG	Hoog risico op obesitas en diabetes type 2.

INDICATIES

LAAG RISICO OP OVERGEWICHT Weinig aanleg voor overgewicht.	MATIG RISICO OP OVERGEWICHT Matige aanleg voor overgewicht.	VERHOOGD RISICO OP OVERGEWICHT Aanleg voor overgewicht. Er kan sprake zijn van emotie-eten of een slecht verzadigingsgevoel.	HOOG RISICO OP OVERGEWICHT Grote aanleg voor overgewicht. Er kan sprake zijn van emotie-eten of een slecht verzadigingsgevoel.



1. Aanleg voor overgewicht

Risico op terugkerend gewicht
- STERK JOJO-EFFECT -



Veel mensen die na een dieet zijn afgevallen, hebben de neiging weer aan te komen waardoor ze weer op hun oude gewicht komen. Deze aanleg voor 'jojoën' wordt onderzocht.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
ADIPOQ	rs17300539	GG	HOOG	Aanleg om snel aan te komen na een dieet.

INDICATIES

			
LICHT JOJO-EFFECT	MATIG JOJO-EFFECT	VERHOOGD JOJO-EFFECT	STERK JOJO-EFFECT
Laag risico op gewichtstoename na afvallen door een dieet. Normaal vermogen om af te vallen.	Matig risico op gewichtstoename na afvallen door een dieet. Normaal vermogen om af te vallen.	Verhoogd risico op gewichtstoename na afvallen door een dieet. Het vermogen om streefgewicht te behouden is verminderd.	Hoog risico op gewichtstoename na afvallen door een dieet. Het vermogen om streefgewicht te behouden is verminderd. Er is extra inspanning nodig om af te vallen en het lagere gewicht te behouden.



1. Aanleg voor overgewicht

Risico op verhoogde BMI - LAAG RISICO OP VERHOOGDE BMI EN TAILLEOMVANG -

De aanleg voor een verhoogde BMI en gewichtstoename rond de taille wordt onderzocht. Zowel een verhoogde BMI als een grote tailleomvang zijn ongunstig voor de gezondheid.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
MC4R-3	rs12970134	GG	LAAG	Normaal risico op een verhoogde BMI.
MC4R-4	rs17782313	TT	LAAG	Normaal risico op een verhoogde BMI.
SH2B1-1	rs4788102	GA	MATIG	Verhoogd risico op een verhoogde BMI, verhoogde tailleomtrek en diabetes type 2.

INDICATIES

 LAAG RISICO OP VERHOOGDE BMI EN TAILLEOMVANG Weinig aanleg voor een verhoogde BMI en tailleomvang.	 MATIG RISICO OP VERHOOGDE BMI EN TAILLEOMVANG Matige aanleg voor een verhoogde BMI en tailleomvang.	 VERHOOGD RISICO OP VERHOOGDE BMI EN TAILLEOMVANG Verhoogde aanleg voor een verhoogde BMI en tailleomvang.	 HOOG RISICO OP VERHOOGDE BMI EN TAILLEOMVANG Veel aanleg voor een verhoogde BMI en tailleomvang.
---	---	---	--



1. Aanleg voor overgewicht

Ruststofwisseling - MATIGE VERBRANDING -



De aanleg voor verbranding van calorieën in rust wordt onderzocht. Het verschilt van persoon tot persoon hoeveel energie er verbruikt wordt in periodes van rust. Ook verschilt de hoeveelheid energie die nodig is voor de vertering van voedsel. Dit zogenoemde thermische effect van voeding kan verschillende uren aanhouden na het eten van een maaltijd.

MARKER	PLAATS	VARIANT	METABOLISME	BESCHRIJVING
FABP2	rs1799883	CT	LAAG	Aanleg voor verminderde ruststofwisseling.
LEPR-4	rs2025804	AG	MATIG	Aanleg voor een sterk verminderde ruststofwisseling.

INDICATIES

			
HOGE VERBRANDING	GEMIDDELDE VERBRANDING	MATIGE VERBRANDING	TRAGE VERBRANDING
Verhoogd energiegebruik en verbranding van calorieën in rust.	Gemiddeld energiegebruik en verbranding van calorieën in rust.	Verlaagd energiegebruik en verbranding van calorieën in rust.	Sterk verlaagd energiegebruik en verbranding van calorieën in rust.



1. Aanleg voor overgewicht

Vermogen tot gewichtsverlies bij diëten - TRAAG GEWICHTSVERLIES -



De aanleg voor gewichtsverlies tijdens een dieet wordt onderzocht. Sommige mensen vallen meer af op een dieet dan anderen. Iemand die minder snel afvalt, heeft meer tijd nodig om doelen te bereiken of een strenger dieet.

MARKER	PLAATS	VARIANT	VERMOGEN	BESCHRIJVING
ACSL5	rs2419621	CC	LAAG	Aanleg voor langzaam dieet-geïnduceerd gewichtsverlies.

INDICATIES

			
SNEL GEWICHTSVERLIES Diëten zouden succes moeten hebben, omdat er een groot vermogen is om af te vallen door middel van een dieet.	BOVENGEMIDDELD GEWICHTSVERLIES Diëten zouden succes moeten hebben, omdat er een groot vermogen is om af te vallen door middel van een dieet. Het kan echter ten minste drie tot zes maanden duren voordat er resultaat is.	NORMAAL GEWICHTSVERLIES Diëten zouden succes moeten hebben, omdat er een normaal vermogen is om af te vallen door middel van een dieet. Het kan echter ten minste drie tot zes maanden duren voordat er resultaat is.	TRAAG GEWICHTSVERLIES Er is sprake van een laag vermogen om af te vallen door middel van een dieet. Behandeling wordt aanbevolen, waarbij niet alleen ondersteuning nodig is op het gebied van voeding, maar ook psychologische ondersteuning.



2. Eetgedrag

Eetlust en emotie-eten - VERHOOGDE EETLUST -



Er wordt onderzocht hoe goed de eetlust in het lichaam wordt gereguleerd en wat het risico is op emotie-eten. Eetlust wordt bepaald door gevoelens van honger en verzadiging en daarbij spelen hormonen een rol. Leptine remt het hongergevoel en stimuleert het verzadigingsgevoel. Ghreline stimuleert juist het hongergevoel en remt het verzadigingsgevoel. Het lichaamsgewicht kan bijvoorbeeld toenemen als iemand weinig leptine produceert. Daarnaast hebben stress en emoties ook invloed op de eetlust. Hoe het brein reageert op stress is deels genetisch bepaald en kan zich vertalen in emotie-eten. In een gezonde leefstijl is het goed om hier rekening mee te houden.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
COMT	rs4680	GA	MATIG	Verhoogd risico op overeten.
NMB	rs1051168	GT	MATIG	Verhoogd risico op impulsief eetgedrag wat kan leiden tot een verhoogd lichaamsgewicht.
DRD2-1	rs1800497	GG	LAAG	Geen aanleg voor emotioneel eten.
MC4R-1	rs2229616	CC	HOOG	Aanleg voor eetbuien.
DRD2-2	rs6277	AA	HOOG	Aanleg voor eetbuien.

INDICATIES



NORMALE EETLUST

Goed uitgebalanceerde regulatie van eetlust en weinig last van emotie-eten.



LICHT VERHOOGDE EETLUST

Lichte ontregeling van de eetlust, wat kan leiden tot emotie-eten.



VERHOOGDE EETLUST

Matige ontregeling van de eetlust, leidend tot emotie-eten.



STERK VERHOOGDE EETLUST

Ernstige ontregeling van de eetlust en last van emotie-eten.



2. Eetgedrag

Verzadigingsgevoel

- NORMALE VERZADIGING -



Het verzadigingsgevoel is het volle en verzadigde gevoel na het eten. Hoe langer het duurt voordat dit gevoel ontstaat, hoe meer er wordt gegeten. Dit draagt bij aan gewichtstoename.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
FTO-1	rs9939609	TT	LAAG	Aanleg voor normale verzadiging.

INDICATIES

			
NORMALE VERZADIGING Normaal gevoel van verzadiging na eten. Het verzadigingsgevoel wordt 15-20 minuten na het begin van de maaltijd geactiveerd.	LICHT VERMINDERDE VERZADIGING Licht verminderd gevoel van verzadiging na een maaltijd. Probeer langzamer te eten om het verzadigingsgevoel de tijd te geven om geactiveerd te worden.	VERMINDERDE VERZADIGING Verminderd gevoel van verzadiging na het eten van een maaltijd. Eet langzamer, omdat het langer duurt voordat het verzadigingsgevoel geactiveerd wordt.	ZEER VERMINDERDE VERZADIGING Zeer laag gevoel van verzadiging na het eten van een maaltijd. Eet heel langzaam, omdat het heel lang duurt voordat het verzadigingsgevoel wordt geactiveerd. Kies bij voorkeur verzadigende voedingsmiddelen.



3. Effect van lichaamsbeweging

Verbetering van het HDL-cholesterolgehalte met duursport - ZEER WEINIG EFFECT VERWACHT -



De aanleg voor verbetering van het HDL-cholesterolgehalte door middel van duursport wordt onderzocht. Het verwachte effect van lichaamsbeweging op het cholesterolgehalte verschilt van persoon tot persoon en is in hoge mate genetisch bepaald.

MARKER	PLAATS	VARIANT	VOORDEEL	BESCHRIJVING
PPARD	rs2016520	TT	LAAG	Geen aanleg om de HDL-cholesterolwaarden te verhogen als reactie op duurtraining.

INDICATIES



ZEER VEEL EFFECT VERWACHT
Lichaamsbeweging zorgt voor een grote toename van het HDL-cholesterolgehalte en dat is gunstig.



MATIG VEEL EFFECT VERWACHT
Lichaamsbeweging zorgt voor een toename van het HDL-cholesterolgehalte en dat is gunstig.



WEINIG EFFECT VERWACHT
Lichaamsbeweging heeft weinig effect op het cholesterolgehalte.



ZEER WEINIG EFFECT VERWACHT
Lichaamsbeweging heeft zeer weinig invloed op het cholesterolgehalte.



3. Effect van lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging om lichaamsvet te verminderen

- ZEER WEINIG EFFECT VERWACHT VAN LICHAAMSBEWEGING -



De genen die een rol spelen bij het effect van lichaamsbeweging op het lichaamsvetgehalte worden onderzocht. Het verwachte effect van lichaamsbeweging om lichaamsvet te verminderen verschilt van persoon tot persoon en is in hoge mate genetisch bepaald. Daarom verliezen sommige mensen ondanks veel sporten minder gewicht dan anderen die minder vaak sporten.

MARKER	PLAATS	VARIANT	VOORDEEL	BESCHRIJVING
FTO-1	rs9939609	TT	LAAG	Geen aanleg om vet te verliezen tijdens lichaamsbeweging.
FTO-2	rs1121980	GG	LAAG	Aanleg om geen vet te verbranden tijdens lichaamsbeweging.
LIPC	rs1800588	CT	MATIG	Lichte aanleg om te profiteren van lichaamsbeweging om het HDL-cholesterolgehalte te verhogen.
LEP	rs7799039	AA	LAAG	Normale aanleg voor vetverlies door lichaamsbeweging.

INDICATIES

ZEER VEEL EFFECT VERWACHT VAN LICHAAMSBEWEGING	MATIG VEEL EFFECT VERWACHT VAN LICHAAMSBEWEGING	WEINIG EFFECT VERWACHT VAN LICHAAMSBEWEGING	ZEER WEINIG EFFECT VERWACHT VAN LICHAAMSBEWEGING
Het verhogen van de hoeveelheid lichaamsbeweging kan een goede manier zijn om af te vallen. Wekelijks drie tot vier keer bewegen op matige tot hoge intensiteit is gunstig voor het gewicht, naast aanpassingen van de voeding.	Het verhogen van de hoeveelheid lichaamsbeweging kan een goede manier zijn om af te vallen. Wekelijks twee tot drie keer bewegen op matige tot hoge intensiteit is gunstig voor het gewicht, naast aanpassingen van de voeding.	Het verhogen van de hoeveelheid lichaamsbeweging is mogelijk niet de beste manier om af te vallen. Het is beter om de voeding aan te passen in combinatie met weinig intensieve beweging zoals wandelen, fietsen en zwemmen.	Het verhogen van de hoeveelheid lichaamsbeweging is waarschijnlijk niet de beste manier om af te vallen. Het is beter om de voeding aan te passen in combinatie met weinig intensieve beweging zoals wandelen, fietsen en zwemmen.



4. Vetmetabolisme

Reactie op enkelvoudig onverzadigde vetten

- ZEER TRAAAG METABOLISME ENKELVOUDIG ONVERZADIGD VET -



Het vermogen om enkelvoudig onverzadigd vet te metaboliseren wordt onderzocht. Deze 'gunstige' vetten zitten in bijvoorbeeld olijfolie, noten en avocado's. Enkelvoudig onverzadigd vet verlaagt het 'slechte' LDL-cholesterolgehalte, zonder dat het 'goede' HDL-cholesterolgehalte afneemt. Bij vetarme diëten treedt er vaak wel een afname op van het gunstige HDL-cholesterolgehalte.

MARKER	PLAATS	VARIANT	METABOLISME	BESCHRIJVING
ADIPOQ	rs17300539	GG	LAAG	Geen aanleg om BMI te verlagen en het risico op obesitas te verminderen als reactie op de inname van enkelvoudig onverzadigde vetzuren (MUFA).

INDICATIES

			
SNEL METABOLISME ENKELVOUDIG ONVERZADIGD VET	MATIG METABOLISME ENKELVOUDIG ONVERZADIGD VET	TRAAAG METABOLISME ENKELVOUDIG ONVERZADIGD VET	ZEER TRAAAG METABOLISME ENKELVOUDIG ONVERZADIGD VET
Normaal vermogen om enkelvoudig onverzadigd vet te verbranden. Een hoge inname van enkelvoudig onverzadigd vet zal niet snel leiden tot gewichtstoename.	Matig vermogen om enkelvoudig onverzadigd vet te verbranden. Een hoge inname van enkelvoudig onverzadigd vet kan leiden tot lichte gewichtstoename.	Laag vermogen om enkelvoudig onverzadigd vet te verbranden. Een hoge inname van enkelvoudig onverzadigd vet kan leiden tot gewichtstoename door vetopslag.	Zeër laag vermogen om enkelvoudig onverzadigd vet te verbranden. Een hoge inname van enkelvoudig onverzadigd vet kan snel leiden tot gewichtstoename door vetopslag.



4. Vetmetabolisme

Reactie op meervoudig onverzadigde vetten

- SNEL METABOLISME MEERVOUDIG ONVERZADIGD VET -



Het metabolisme van meervoudig onverzadigd vet en de aanleg om het lipidenprofiel te verbeteren (verlaging van LDL-cholesterol) wordt onderzocht. Meervoudig onverzadigd vet is een belangrijke bouwstof voor de celwanden en de zenuwen. Ook speelt het een rol bij de bloedstolling, de spieren en bescherming tegen ontstekingen. Er zijn twee belangrijke soorten meervoudig onverzadigd vet: omega-3-vetzuren en omega-6-vetzuren. Beide soorten bieden voordelen voor de gezondheid.

MARKER	PLAATS	VARIANT	METABOLISME	BESCHRIJVING
PPAR-Y	rs1801282	CC	HOOG	Aanleg om het lipidenprofiel (LDL en totaal cholesterol) te verbeteren en de BMI te verlagen als reactie op een PUFA-rijk dieet.
FADS1	rs174547	TT	HOOG	Aanleg voor normale meervoudige onverzadigde vetzuren (PUFA) biosynthetische capaciteit .

INDICATIES

			
SNEL METABOLISME MEERVOUDIG ONVERZADIGD VET	MATIG METABOLISME MEERVOUDIG ONVERZADIGD VET	TRAAG METABOLISME MEERVOUDIG ONVERZADIGD VET	ZEER TRAAG METABOLISME MEERVOUDIG ONVERZADIGD VET
Normaal vermogen om meervoudig onverzadigd vet te verbranden. Een hoge inname van meervoudig onverzadigd vet zal niet snel leiden tot gewichtstoename, maar wel de balans tussen het goede en slechte cholesterol verbeteren.	Matig vermogen om meervoudig onverzadigd vet te verbranden. Een hoge inname van meervoudig onverzadigd vet kan leiden tot lichte gewichtstoename, maar ook tot verbetering van de balans tussen het goede en slechte cholesterol.	Laag vermogen om meervoudig onverzadigd vet te verbranden. Een hoge inname van meervoudig onverzadigd vet kan leiden tot gewichtstoename door vetopslag.	Zeér laag vermogen om meervoudig onverzadigd vet te verbranden. Een hoge inname van meervoudig onverzadigd vet kan snel leiden tot gewichtstoename door vetopslag.



4. Vetmetabolisme

Verbetering van het HDL-cholesterolgehalte met lage vetinname

- VEEL EFFECT VERWACHT -



De aanleg om met een lage vetinname de HDL-cholesterolwaarden te verbeteren wordt onderzocht.

MARKER	PLAATS	VARIANT	METABOLISME	BESCHRIJVING
LIPC	rs1800588	CT	MATIG	Lichte aanleg om de HDL-cholesterolwaarden te verbeteren als reactie op een vetarm dieet.

INDICATIES



ZEER VEEL EFFECT VERWACHT

Lichaamsbeweging zorgt voor een grote toename van het HDL-cholesterolgehalte en dat is gunstig.



VEEL EFFECT VERWACHT

Lichaamsbeweging zorgt voor een toename van het HDL-cholesterolgehalte en dat is gunstig.



WEINIG EFFECT VERWACHT

Lichaamsbeweging heeft weinig effect op het cholesterolgehalte.



ZEER WEINIG EFFECT VERWACHT

Lichaamsbeweging heeft zeer weinig invloed op het cholesterolgehalte.



5. Koolhydraatmetabolisme

Vermogen om zetmeelrijk voedsel te verteren
- VERMINDERDE ZETMEELVERTERING -



Het vermogen om zetmeel uit voedsel te verteren wordt onderzocht. Voor die vertering is amylase nodig. Dit enzym helpt bij het afbreken van zetmeel tot glucose. Amylase zit onder meer in speeksel en de vertering van zetmeel begint dan ook al in de mond. Bij een verminderde zetmeelvertering is het verstandig om de inname van zetmeel in de voeding te verlagen.

MARKER	PLAATS	VARIANT	VERMOGEN	BESCHRIJVING
AMY1-AMY2	rs11577390	CC	LAAG	Geen aanleg voor verhoogde expressie van het amylase-gen.
AMY1	rs4244372	TA	MATIG	Aanleg voor een licht verhoogde expressie van het amylase-gen, wat waarschijnlijk een efficiëntere zetmeelvertering mogelijk maakt.

INDICATIES

 VERHOOGDE ZETMEELVERTERING Verhoogd vermogen om zetmeel uit voeding te verteren, omdat er veel amylase wordt aangemaakt.	 MATIGE ZETMEELVERTERING Normaal vermogen om zetmeel uit voeding te verteren, omdat er een normale hoeveelheid amylase wordt aangemaakt.	 VERMINDERDE ZETMEELVERTERING Verminderd vermogen om zetmeel uit voeding te verteren, omdat er weinig amylase wordt aangemaakt. Het is gunstig om de inname van zetmeel te verlagen.	 STERK VERMINDERDE ZETMEELVERTERING Sterk verminderd vermogen om zetmeel uit voeding te verteren, omdat er weinig amylase worden aangemaakt. Het is gunstig om de inname van zetmeel te verlagen.
---	---	---	--



5. Koolhydraatmetabolisme

Gevoeligheid voor bewerkte koolhydraten - NORMALE GEVOELIGHEID VOOR KOOLHYDRATEN -



De inname van koolhydraten geeft in eerste instantie een aangenaam gevoel door afgifte van het hormoon serotonine. Vervolgens wordt het hormoon insuline geproduceerd om het bloedglucosegehalte stabiel te houden. Bij een structureel te hoge insulineproductie raakt de hormoonspiegel uit balans. Hierdoor is het lichaam steeds minder in staat om serotonine aan te maken. Door een serotoninetekort en insulineoverschot neemt de behoefte aan een suiker- en koolhydraatrijke voeding toe. Er ontstaat een vicieuze cirkel die moeilijk te doorbreken is en zorgt voor overgewicht. Sommige mensen halen meer calorieën uit bewerkte koolhydraten en zijn daardoor gevoeliger voor dit mechanisme. Het structureel aanpakken van het voedingspatroon kan de hormoonhuishouding weer in balans brengen en overgewicht tegengaan.

MARKER	PLAATS	VARIANT	GEVOELIGHEID	BESCHRIJVING
FABP2	rs1799883	CT	NORMAAL	Aanleg voor normale gevoeligheid voor geraffineerde koolhydraten.

INDICATIES

			
NORMALE GEVOELIGHEID VOOR KOOLHYDRATEN	LICHT VERHOOGDE GEVOELIGHEID VOOR KOOLHYDRATEN	VERHOOGDE GEVOELIGHEID VOOR KOOLHYDRATEN	HOGE GEVOELIGHEID VOOR KOOLHYDRATEN
Geconsumeerde koolhydraten leveren normale hoeveelheden calorieën.	Geconsumeerde koolhydraten leveren licht verhoogde hoeveelheden calorieën. Het risico op gewichtstoename is licht verhoogd.	Geconsumeerde koolhydraten leveren verhoogde hoeveelheden calorieën. Het risico op gewichtstoename is verhoogd.	Geconsumeerde koolhydraten leveren sterk verhoogde hoeveelheden calorieën. Het risico op gewichtstoename is sterk verhoogd.



5. Koolhydraatmetabolisme

Invloed koolhydraatinname op HDL-waarden
- MATIG RISICO OP VERSTORING HDL-WAARDEN

-



De inname van koolhydraten is van invloed op de regulering van het cholesterolgehalte. De aanleg voor een verhoogd LDL- en een verlaagd HDL-cholesterolgehalte bij een hoge inname van koolhydraten wordt onderzocht.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
KCTD10	rs10850219	GC	MATIG	Lichte aanleg om HDL-cholesterolwaarden te verlagen als reactie op een koolhydraatrijk dieet.

INDICATIES

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



5. Koolhydraatmetabolisme

Invloed koolhydraatinname op LDL-waarden
- LAAG RISICO OP VERSTORING LDL-WAARDEN -



De invloed van de inname van koolhydraten op de regulering van het LDL-cholesterolgehalte wordt onderzocht.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
MMAB	rs2241201	CC	LAAG	Geen aanleg om de LDL-cholesterolwaarden te verhogen als reactie op een hoge inname van koolhydraten.

INDICATIES

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



6. Lipidenmetabolisme

Risico op ontregelde HDL-cholesterolwaarden - NORMALE HDL-WAARDEN -



De belangrijkste genen die een rol spelen bij de HDL-cholesterolwaarden worden onderzocht. Hoewel omgevingsfactoren als voeding en beweging een rol spelen, bepalen genen voor minimaal 50% het gehalte van het goede HDL-cholesterol.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
APOA5	rs662799	AA	LAAG	Aanleg voor normale HDL-cholesterolwaarden.
CETP	rs5883	CT	LAAG	Aanleg voor een verhoogde HDL-cholesterolwaarden.

INDICATIES



NORMALE HDL-WAARDEN

Normale regulering van het goede HDL-cholesterolgehalte, wat gunstig is voor hart en bloedvaten.



LICHT VERLAAGDE HDL-WAARDEN

Lichte aanleg voor een lager gehalte van het goede HDL-cholesterol, wat ongunstig is voor hart en bloedvaten.



VERLAAGDE HDL-WAARDEN

Aanleg voor een lager gehalte van het goede HDL-cholesterol, wat ongunstig is voor hart en bloedvaten.



STERK VERLAAGDE HDL-WAARDEN

Sterke aanleg voor een lager gehalte van het goede HDL-cholesterol, wat ongunstig is voor hart en bloedvaten.



6. Lipidenmetabolisme

Aanleg voor verhoogde triglyceridewaarden

- STERK VERHOOGDE TRIGLYCERIDEN -



De genen die een rol spelen bij de triglyceridenwaarden worden onderzocht. Triglyceriden zijn vetten in het bloed. Als de voeding meer calorieën bevat dan verbruikt wordt, vooral uit koolhydraatrijk voedsel, dan stijgt het triglyceridengehalte en wordt er meer vet opgeslagen. Dat is ongunstig voor hart en bloedvaten. Het is dus belangrijk om de hoogte van de triglyceridenwaarden in de gaten te houden.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
PPAR-Y	rs1801282	CC	HOOG	Aanleg voor verhoogde niveaus van triglyceriden.

INDICATIES



GEEN VERHOOGDE TRIGLYCERIDEN

Geen verband houdend met verhoogde triglyceridewaarden.



LICHT VERHOOGDE TRIGLYCERIDEN

Licht verband houdend met verhoogde triglyceridewaarden.



VERHOOGDE TRIGLYCERIDEN

Verhoogde triglyceridewaarden.



STERK VERHOOGDE TRIGLYCERIDEN

Sterk verhoogde triglyceridewaarden.



6. Lipidenmetabolisme

Aanleg voor verhoogde LDL-oxidatie - LICHT VERHOOGDE LDL-OXIDATIE -



De genen die een rol spelen bij de LDL-oxidatie worden onderzocht. LDL-cholesterol kan beschadigd raken door vrije radicalen. Daarbij ontstaat geoxideerd LDL-cholesterol, een nog schadelijker type cholesterol dat slagaderverkalking kan veroorzaken. Overmatige vorming van vrije radicalen en hoge LDL-cholesterolgehalten verhogen de LDL-oxidatie.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
APOB-2	rs676210	AG	MATIG	Aanleg voor verhoogde LDL-oxidatie.

INDICATIES



GEEN VERHOOGDE LDL-OXIDATIE

Normale LDL-oxidatie.



LICHT VERHOOGDE LDL-OXIDATIE

LDL-oxidatie is licht toegenomen en daarmee ook het risico op aderverkalking.



VERHOOGDE LDL-OXIDATIE

LDL-oxidatie is toegenomen en daarmee ook het risico op aderverkalking. Overweeg het verlagen van het LDL-cholesterolgehalte.



STERK VERHOOGDE LDL-OXIDATIE

LDL-oxidatie is sterk toegenomen en daarmee ook het risico op aderverkalking. Verlaging van het LDL-cholesterolgehalte kan uitkomst bieden.



6. Lipidenmetabolisme

Risico op verhoogde LDL-waarden

- VERHOOGDE LDL-WAARDEN -

De genen die een rol spelen bij het LDL-cholesterolgehalte worden onderzocht. Een hoog LDL-cholesterolgehalte is ongunstig voor hart- en bloedvaten en kan bijdragen aan slagaderverkalking.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
CELSR2	rs12740374	GG	HOOG	Geen aanleg voor een verlaagde LDL-cholesterolwaarden.
HNF1A	rs2650000	CC	LAAG	Aanleg voor een normale LDL-cholesterolwaarden.
LDLR	rs6511720	GG	HOOG	Hoog risico op verhoogde LDL-cholesterolwaarden.
ABCG8	rs6544713	CT	MATIG	Aanleg voor licht verhoogde LDL-cholesterolwaarden.

INDICATIES

NORMALE LDL-WAARDEN	LICHT VERHOOGDE LDL-WAARDEN	VERHOOGDE LDL-WAARDEN	STERK VERHOOGDE LDL-WAARDEN
Laag risico op een verhoogd LDL-cholesterolgehalte.	Matig risico op een verhoogd LDL-cholesterolgehalte.	Hoog risico op een verhoogd LDL-cholesterolgehalte.	Zeer hoog risico op een verhoogd LDL-cholesterolgehalte.



6. Lipidenmetabolisme

Risico op verhoogde TG/HDL ratio

- HOGE TG/HDL RATIO -



De aanleg voor een verstoorde verhouding tussen de triglyceridewaarden (TG) en de HDL-cholesterolwaarden wordt onderzocht. Een hoge TG/HDL ratio is een risicofactor voor hart- en vaatziekten.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
HMGR	rs3846663	TT	HOOG	Aanleg voor hogere triglyceride (TG) niveaus, en hogere TG/HDL cholesterol verhouding.

INDICATIES



NORMALE TG/HDL RATIO

Geen aanleg voor een verstoorde verhouding tussen triglyceriden en HDL-cholesterol.



LICHT VERHOOGDE TG/HDL RATIO

Weinig aanleg voor een verstoorde verhouding tussen triglyceriden en HDL-cholesterol.



VERHOOGDE TG/HDL RATIO

Verhoogde aanleg voor een verstoorde verhouding tussen triglyceriden en HDL-cholesterol. Dit kan het risico op hart- en vaatziekten verhogen.



HOGE TG/HDL RATIO

Grote aanleg voor een verstoorde verhouding tussen triglyceriden en HDL-cholesterol. Dit gaat gepaard met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.



Risico op verhoogde nuchtere bloedglucosewaarden

- LAAG RISICO OP HOGE BLOEDGLUCOSEWAARDEN -



De genen die een rol spelen bij het bloedglucosegehalte worden onderzocht. De nuchtere bloedglucosewaarde ('s ochtends voor het eten) is een belangrijke aanwijzing over hoe het lichaam omgaat met glucose. Het bloedglucosegehalte stijgt na eten en bereikt na ongeveer een uur een piek, waarna het weer gaat dalen.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
PLIN1	rs2289487	TT	LAAG	Aanleg voor normale plasmaglucozespiegels na het vasten.
GHSR	rs490683	CG	MATIG	Aanleg voor licht verhoogde glucosespiegels na het vasten.

INDICATIES

			
LAAG RISICO OP HOGE BLOEDGLUCOSEWAARDEN	MATIG RISICO OP HOGE BLOEDGLUCOSEWAARDEN	VERHOOGD RISICO OP HOGE BLOEDGLUCOSEWAARDEN	HOOG RISICO OP HOGE BLOEDGLUCOSEWAARDEN
Normale nuchtere bloedglucosewaarden.	Normale of licht verhoogde nuchtere bloedglucosewaarden.	Verhoogde nuchtere bloedglucosewaarden. Overweeg het verminderen van inname van bewerkte koolhydraten.	Hoger nuchtere bloedglucosewaarden. Verminderen van inname van bewerkte koolhydraten kan uitkomst bieden.



Verhoogd risico op insulineresistentie

- VERHOOGD RISICO OP INSULINERESISTENTIE -



We hebben de genetische aanleg voor insulineresistentie onderzocht. Bij insulineresistentie reageren cellen in spieren, vet en lever niet goed op insuline. Hierdoor kunnen ze glucose niet goed uit het bloed opnemen. Glucose hebben de cellen nodig voor energie. Als reactie maakt de alvleesklier (tevergeefs) steeds meer insuline aan en desondanks stijgt de bloedglucosespiegel. Insulineresistentie gaat vaak samen met overgewicht, een hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte en diabetes type 2. Dit wordt ook wel het metabool syndroom genoemd.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
PPAR-Y	rs1801282	CC	HOOG	Hoge aanleg voor insulineresistentie.
ADIPOQ	rs17300539	GG	HOOG	Hoge aanleg voor insulineresistentie.
TCF7L2-2	rs7903146	CT	MATIG	Verhoogde aanleg voor insulineresistentie.
FTO-1	rs9939609	TT	LAAG	Geen aanleg voor insulineresistentie.
FTO-2	rs1121980	GG	LAAG	Geen aanleg voor insulineresistentie.

INDICATIES

GEEN INSULINERESISTENTIE	LICHTE INSULINERESISTENTIE	VERHOOGD RISICO OP INSULINERESISTENTIE	ERNSTIGE INSULINERESISTENTIE
Geen aanleg voor insulineresistentie.	Matige aanleg voor insulineresistentie.	Aanleg voor insulineresistentie.	Grote aanleg voor insulineresistentie.



7. Glucosemetabolisme

Verhoogd risico op diabetes type 2 - VERHOOGD RISICO OP DIABETES TYPE 2 -



Zowel aanleg als omgevingsfactoren spelen een rol bij het risico op diabetes mellitus type 2. We hebben de belangrijkste genen onderzocht die het risico op de ontwikkeling van diabetes type 2 verhogen.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
PPAR-Y	rs1801282	CC	HOOG	Verhoogd risico op diabetes type 2.
PLIN1	rs2289487	TT	LAAG	Normaal risico op diabetes type 2.
TCF7L2-2	rs7903146	CT	MATIG	Verhoogd risico op diabetes type 2.
FTO-1	rs9939609	TT	LAAG	Normaal risico op diabetes type 2.
MC4R-2	rs17700633	AA	HOOG	Aanleg voor obesitas, waardoor het risico op diabetes type 2 toeneemt.
CDKN2A/B	rs10811661	TT	HOOG	Hoog risico op diabetes type 2.
KCNQ1	rs2237892	TC	MATIG	Licht verhoogd risico op diabetes type 2.
CDKN2A, CDKN2B	rs2383208	AA	HOOG	Hoog risico op diabetes type 2.
CDKAL1	rs7756992	GG	HOOG	Verhoogd risico op diabetes type 2.
TCF7L2-1	rs7901695	TC	MATIG	Licht verhoogd risico op diabetes type 2.

INDICATIES



LAAG RISICO OP DIABETES TYPE 2
Normaal risico op het ontwikkelen van diabetes type 2.



MATIG RISICO OP DIABETES TYPE 2
Matig risico op het ontwikkelen van diabetes type 2.



VERHOOGD RISICO OP DIABETES TYPE 2
Verhoogd risico op het ontwikkelen van diabetes type 2.



HOOG RISICO OP DIABETES TYPE 2
Hoog risico op het ontwikkelen van diabetes type 2.



8. Gevoeligheid voor smaken

Gevoeligheid voor bittere smaak - VERHOOGDE GEVOELIGHEID VOOR BITTERE SMAAK -



De gevoeligheid voor een bittere smaak is sterk genetisch bepaald. Een hoge gevoeligheid voor bitter gaat vaak samen met een verhoogde zoutconsumptie, omdat zout een bittere smaak kan maskeren. Te veel zout is niet goed voor hart en bloedvaten.

MARKER	PLAATS	VARIANT	GEVOELIGHEID	BESCHRIJVING
TAS2R38-1	rs1726866	AA	HOOG	Aanleg voor verhoogde gevoeligheid voor bittere smaak.
TAS2R38-2	rs713598	CC	NORMAAL	Aanleg voor normale gevoeligheid voor bittere smaak.

INDICATIES

NORMALE GEVOELIGHEID VOOR BITTERE SMAAK	LICHT VERHOOGDE GEVOELIGHEID VOOR BITTERE SMAAK	VERHOOGDE GEVOELIGHEID VOOR BITTERE SMAAK	STERK VERHOOGDE GEVOELIGHEID VOOR BITTERE SMAAK
Normaal vermogen om bitter te proeven.	Licht verhoogd vermogen om bitter te proeven. Voeg geen zout toe om een bittere smaak te maskeren.	Verhoogd vermogen om bitter te proeven. Voeg geen zout toe om een bittere smaak te maskeren of beperk consumptie van bittere voedingsmiddelen.	Sterk verhoogd vermogen om bitter te proeven. Voeg geen zout toe om een bittere smaak te maskeren of beperk consumptie van bittere voedingsmiddelen.



8. Gevoeligheid voor smaken

Gevoeligheid voor zout
- HOGE GEVOELIGHEID VOOR ZOUT -



Bij veel mensen wordt een teveel aan zout uitgescheiden via de urine of transpiratie. Bij sommige mensen werkt dit niet goed en wordt het teveel aan zout vastgehouden in het lichaam. Dit verhoogt de bloeddruk. De zoutgevoeligheid geeft aan in hoeverre de bloeddruk verandert als de zoutconsumptie verandert.

MARKER	PLAATS	VARIANT	GEVOELIGHEID	BESCHRIJVING
ACE	rs4343	GG	HOOG	Hoog risico op verhoogde zoutgevoeligheid en zoutgevoelige hypertensie.

INDICATIES

			
NORMALE GEVOELIGHEID VOOR ZOUT	LICHT VERHOOGDE GEVOELIGHEID VOOR ZOUT	VERHOOGDE GEVOELIGHEID VOOR ZOUT	HOGE GEVOELIGHEID VOOR ZOUT
Laag risico op verhoogde bloeddruk als gevolg van zoutconsumptie.	Matig risico op een verhoogde bloeddruk als gevolg van zoutconsumptie.	Verhoogd risico op een verhoogde bloeddruk als gevolg van zoutconsumptie. Let op de zoutconsumptie.	Hoog risico op een verhoogde bloeddruk als gevolg van zoutconsumptie. Voorkom een hoge zoutconsumptie.



8. Gevoeligheid voor smaken

Verlangen naar zoetheid
- STERK VERHOOGDE GEVOELIGHEID VOOR ZOETE SMAAK -



Het vermogen om zoet te proeven wordt onderzocht. Hoe minder goed iemand zoet proeft, hoe groter de kans op een hoge zoetconsumptie om toch een zoete smaak te ervaren. Dit kan de consumptie van suiker verhogen en dat is niet goed voor de gezondheid.

MARKER	PLAATS	VARIANT	GEVOELIGHEID	BESCHRIJVING
SLC2A2	rs5400	GA	LAAG	Aanleg voor verhoogde voorkeur voor suikerhoudende voedingsmiddelen.

INDICATIES

NORMALE GEVOELIGHEID VOOR ZOETE SMAAK	LICHT VERHOOGDE GEVOELIGHEID VOOR ZOETE SMAAK	VERHOOGDE GEVOELIGHEID VOOR ZOETE SMAAK	STERK VERHOOGDE GEVOELIGHEID VOOR ZOETE SMAAK
Normaal vermogen om zoet te proeven. Weinig risico op overmatige suikerconsumptie.	Licht verminderd vermogen om zoet te proeven. Dit kan leiden tot een hogere consumptie van suiker en daarmee een hoger risico op overgewicht.	Verminderd vermogen om zoet te proeven. Dit kan leiden tot een hogere consumptie van suiker en daarmee een hoger risico op overgewicht. Probeer de suikerinname te beperken en overweeg zoetstoffen.	Sterk verminderd vermogen om zoet te proeven. Dit leidt tot een hogere consumptie van suiker en daarmee een hoger risico op overgewicht. Beperk de suikerinname en overweeg zoetstoffen.



Antioxidantvermogen

- NORMALE ANTIOXIDATIEVE CAPACITEIT -



De belangrijkste genen die betrokken zijn bij het vermogen van het lichaam om met antioxidanten vrije radicalen weg te vangen worden onderzocht. In het ideale geval is er in het lichaam een evenwicht tussen het produceren en opruimen van vrije radicalen. Een teveel aan vrije radicalen kan leiden tot beschadiging van lichaamscellen. Specifieke supplementen kunnen uitkomst bieden als de interne antioxidantcapaciteit laag is.

MARKER	PLAATS	VARIANT	VERMOGEN	BESCHRIJVING
GPX1	rs1050450	GG	HOOG	Aanleg voor normale ontgiftig van waterstofperoxide.
NQO1	rs1800566	GG	HOOG	Aanleg voor normale NQO1-activiteit.
COMT	rs4680	GA	MATIG	Aanleg voor licht verminderde COMT-enzymactiviteit resulterend in een minder efficiënte inactivatie van neurotransmitters en catecholestrogenen.
SOD2	rs4880	GA	HOOG	Aanleg voor normale ontgiftig van waterstofperoxide.
CYP1B1	rs1056836	CC	HOOG	Aanleg voor normale CYP1B1-enzymactiviteit.
CYP1A1-2	rs1048943	TT	HOOG	Aanleg voor normale CYP1A1-enzymactiviteit.
GSTP1	rs1695	AG	MATIG	Aanleg voor licht verminderde GSTP1-activiteit die leidt tot een lagere stofwisseling en verhoogde gevoeligheid voor oxidatieve stress.

INDICATIES

			
NORMALE ANTIOXIDATIEVE CAPACITEIT	LICHT VERMINDERDE ANTIOXIDATIEVE CAPACITEIT	VERMINDERDE ANTIOXIDATIEVE CAPACITEIT	LAGE ANTIOXIDATIEVE CAPACITEIT
Normaal vermogen om vrije radicalen weg te vangen.	Licht verminderd vermogen om vrije radicalen weg te vangen.	Verminderd vermogen om vrije radicalen weg te vangen. Verhoogd risico op celschade. Overweeg supplementen met antioxidanten.	Laag vermogen om vrije radicalen weg te vangen. Hoog risico op celschade. Overweeg supplementen met antioxidanten.



Risico op verminderde calciumopname - LAAG RISICO OP VERMINDERDE OPNAME VAN CALCIUM -



Calcium uit de voeding lost op in de maag en wordt in de dunne darm opgenomen in het bloed. Calcium is onder meer belangrijk voor de botten, het gebit, de spieren en het zenuwstelsel. Er zijn veel factoren van invloed op de opname van calcium, waaronder de vitamine D-waarden in het lichaam. Vitamine D is namelijk belangrijk voor de opname van calcium. De aanleg voor lage vitamine D-waarden wordt onderzocht en dat zegt iets over het risico op een verminderde opname van calcium. Bij een hoog risico op een verminderde opname van calcium is een hoge vitamine-D-inname belangrijk. Supplementen kunnen eventueel uitkomst bieden.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
CYP2R1-1	rs10766197	GG	LAAG	Aanleg voor normale vitamine D-niveaus en calciumabsorptie.
GC	rs2282679	TT	LAAG	Aanleg voor normale vitamine D-niveaus en calciumabsorptie.

INDICATIES



LAAG RISICO OP VERMINDERDE
OPNAME VAN CALCIUM

Geen aanleg voor verminderde
opname van calcium.



LICHT VERHOOGD RISICO OP
VERMINDERDE OPNAME VAN
CALCIUM

Weinig aanleg voor verminderde
opname van calcium.



VERHOOGD RISICO OP
VERMINDERDE OPNAME VAN
CALCIUM

Aanleg voor verminderde opname van
calcium.



HOOG RISICO OP VERMINDERDE
OPNAME VAN CALCIUM

Sterke aanleg voor verminderde
opname van calcium.

Aanleg voor ontregelde calciumwaarden

- GEEN EXTRA RISICO OP ONTREGELDE CALCIUMWAARDEN IN HET BLOED -



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. Vitamine D is nodig voor de opname van calcium door de darmen en opslag van calcium vanuit het bloed in de botten.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
DGKD	rs1550532	GG	LAAG	Aanleg voor normale serumspiegels van calcium.
CYP24A1	rs1570669	GG	LAAG	Aanleg voor normale serumspiegels van calcium.
CASR-1	rs17251221	AA	LAAG	Aanleg voor normale serumspiegels van calcium.
CASR-2	rs1801725	GG	LAAG	Aanleg voor normale serumspiegels van calcium.
CARS	rs7481584	AG	MATIG	Aanleg voor licht verlaagde serumspiegels van calcium.
GCKR	rs780094	TC	MATIG	Aanleg voor licht verlaagde serumspiegels van calcium.

INDICATIES

 GEEN EXTRA RISICO OP ONTREGELDE CALCIUMWAARDEN IN HET BLOED Geen extra risico op ontregelde calciumwaarden in het bloed.	 MATIG VERHOOGD RISICO OP ONTREGELDE CALCIUMWAARDEN IN HET BLOED Matig verhoogd risico op ontregelde calciumwaarden in het bloed.	 VERHOOGD RISICO OP ONTREGELDE CALCIUMWAARDEN IN HET BLOED Verhoogd risico op ontregelde calciumwaarden in het bloed.	 HOOG RISICO OP ONTREGELDE CALCIUMWAARDEN IN HET BLOED Hoog risico op ontregelde calciumwaarden in het bloed.
---	--	--	--



Risico op ontregelde ijzerwaarden

- LAAG RISICO OP IJZERSTAPELING -



De erfelijke aanleg voor stapeling van ijzer bij een hoge ijzerinname wordt onderzocht. Bij ijzerstapeling is er te veel ijzer in het lichaam. Overtollig ijzer wordt dan opgeslagen in organen als de lever en het hart en in de hormoonklieren. Dit kan ongunstig zijn voor deze organen.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
HFE	rs1800562	GG	LAAG	Aanleg voor normale opname van ijzer in de voeding.

INDICATIES



LAAG RISICO OP IJZERSTAPELING

Geen aanleg voor ijzerstapeling.



MATIG RISICO OP IJZERSTAPELING

Licht verhoogd risico op de opname van te veel ijzer bij een hoge ijzerinname. Het kan verstandig zijn om een hoge ijzerinname te vermijden.



VERHOOGD RISICO OP IJZERSTAPELING

Verhoogd risico op de opname van te veel ijzer bij een hoge ijzerinname. Het is verstandig om een hoge ijzerinname en supplementen te vermijden.



HOOG RISICO OP IJZERSTAPELING

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



Risico op ontregelde ijzerwaarden - VERHOOGD RISICO OP VERLAAGDE IJZERWAARDEN -



De aanleg voor een lage opname van ijzer in het lichaam wordt onderzocht. Bij een lage opname van ijzer is het belangrijk om te letten op de hoeveelheid ijzer in de voeding. Een laag ijzergehalte in het bloed kan leiden tot bloedarmoede.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
TF-1	rs3811647	AG	MATIG	Aanleg voor licht verhoogde serumspiegels van ferritine en ijzer.
TMPRSS6	rs4820268	GG	HOOG	Aanleg voor verlaagde serumspiegels van ijzer.
TF-2	rs8177253	CT	MATIG	Aanleg voor een licht verhoogd totale bindingsvermogen van ijzer.

INDICATIES



LAAG RISICO OP VERLAAGDE IJZERWAARDEN

Geen aanleg voor een laag
ijzergehalte in het bloed.



MATIG RISICO OP VERLAAGDE IJZERWAARDEN

Bij een lage ijzerinname kan de
opname van ijzer verlaagd zijn.
Probeer de aanbevolen dagelijkse
hoeveelheid te halen.



VERHOOGD RISICO OP VERLAAGDE IJZERWAARDEN

Bij een lage ijzerinname is de opname
van ijzer verlaagd. Probeer de
aanbevolen dagelijkse hoeveelheid te
halen en overweeg supplementen.



HOOG RISICO OP VERLAAGDE IJZERWAARDEN

Bij een lage ijzerinname is de opname
van ijzer sterk verlaagd. Overweeg
supplementen.



Risico op ontregelde magnesiumwaarden

- MATIG VERHOOGD RISICO OP ONTREGELDE MAGNESIUMWAARDEN IN HET BLOED -



De aanleg voor een laag magnesiumgehalte in het bloed wordt onderzocht.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
CASR-1	rs17251221	AA	LAAG	Aanleg voor normale serumspiegels van magnesium.
TRPM6	rs11144134	CT	MATIG	Aanleg voor iets lagere serumspiegels van magnesium.
SHROOM3	rs13146355	GG	HOOG	Aanleg voor lagere serumspiegels van magnesium.
DCDC5	rs3925584	CC	HOOG	Aanleg voor lagere serumspiegels van magnesium.
MUC1	rs4072037	TT	LAAG	Aanleg voor normale magnesiumwaarden.

INDICATIES



GEEN EXTRA RISICO OP ONTREGELDE MAGNESIUMWAARDEN IN HET BLOED

Geen extra risico op ontregelde magnesiumwaarden in het bloed.



MATIG VERHOOGD RISICO OP ONTREGELDE MAGNESIUMWAARDEN IN HET BLOED

Matig verhoogd risico op ontregelde magnesiumwaarden in het bloed.



VERHOOGD RISICO OP ONTREGELDE MAGNESIUMWAARDEN IN HET BLOED

Verhoogd risico op ontregelde magnesiumwaarden in het bloed.



HOOG RISICO OP ONTREGELDE MAGNESIUMWAARDEN IN HET BLOED

Hoog risico op ontregelde magnesiumwaarden in het bloed.



Aanleg voor ontregelde seleniumwaarden in het bloed

- GEEN EXTRA RISICO OP ONTREGELDE SELENIUMWAARDEN IN HET BLOED -



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.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
AGA	rs1395479	CC	LAAG	Aanleg voor normale seleniumniveaus.
SLC39A11	rs891684	AG	MATIG	Aanleg voor licht verlaagde seleniumwaarden.

INDICATIES

 GEEN EXTRA RISICO OP ONTREGELDE SELENIUMWAARDEN IN HET BLOED Geen extra risico op ontregelde seleniumwaarden in het bloed.	 MATIG VERHOOGD RISICO OP ONTREGELDE SELENIUMWAARDEN IN HET BLOED Matig verhoogd risico op ontregelde seleniumwaarden in het bloed.	 VERHOOGD RISICO OP ONTREGELDE SELENIUMWAARDEN IN HET BLOED Verhoogd risico op ontregelde seleniumwaarden in het bloed.	 HOOG RISICO OP ONTREGELDE SELENIUMWAARDEN IN HET BLOED Hoog risico op ontregelde seleniumwaarden in het bloed.
--	---	--	--



Gevoeligheid voor natrium

- HOGE GEVOELIGHEID VOOR NATRIUM -



De aanleg om een hoge bloeddruk te krijgen door overmatige zoutinname wordt onderzocht. Natrium is een onderdeel van zout.

MARKER	PLAATS	VARIANT	GEVOELIGHEID	BESCHRIJVING
ACE	rs4343	GG	HOOG	Hoog risico op verhoogde natriumgevoeligheid en natriumgevoelige hypertensie.

INDICATIES

			
NORMALE GEVOELIGHEID VOOR NATRIUM	LICHT VERHOOGDE GEVOELIGHEID VOOR NATRIUM	VERHOOGDE GEVOELIGHEID VOOR NATRIUM	HOGE GEVOELIGHEID VOOR NATRIUM
Laag risico op verhoogde bloeddruk als gevolg van zoutconsumptie.	Matig risico op een verhoogde bloeddruk als gevolg van zoutconsumptie.	Verhoogd risico op een verhoogde bloeddruk als gevolg van zoutconsumptie. Let op de zoutconsumptie.	Hoog risico op een verhoogde bloeddruk als gevolg van zoutconsumptie. Voorkom een hoge zoutconsumptie.



11. Intolerantie

Risico op lactose-intolerantie - HOOG RISICO OP LACTOSE-INTOLERANTIE -



Lactose is melksuiker. Voor de vertering ervan is het enzym lactase nodig. Bij lactose-intolerantie wordt er te weinig van dit enzym aangemaakt om alle lactose uit de voeding af te breken. Daardoor komt (een deel van de) lactose onverteerd in de dikke darm, wat aanleiding geeft tot pijn, een opgeblazen gevoel en diarree.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
MCM6-1	rs182549	CC	HOOG	Verhoogd risico op lactose-intolerantie.
MCM6-2	rs4988235	GG	HOOG	Verhoogd risico op lactose-intolerantie.

INDICATIES

LAAG RISICO OP LACTOSE-INTOLERANTIE	MATIG TOT LAAG RISICO OP LACTOSE-INTOLERANTIE	MATIG TOT HOOG RISICO OP LACTOSE-INTOLERANTIE	HOOG RISICO OP LACTOSE-INTOLERANTIE
Laag risico op lactose-intolerantie.	Matig tot laag risico op lactose-intolerantie. Verminderd vermogen om lactose te verteren. Het is beter om de lactose-inname te verlagen.	Matig tot hoog risico op lactose-intolerantie. Verminderd vermogen om lactose te verteren. Het is beter om voedsel met veel lactose te beperken of vermijden.	Hoog risico op lactose-intolerantie. Vermijd de consumptie van lactose bevattende producten

A top-down view of various dairy products arranged on a light-colored surface. In the top left, a white ceramic pitcher contains a frothy, light-brown beverage. Next to it is a glass bowl filled with small, white, curd-like pieces of cheese, garnished with a single green basil leaf. To the right, a blue wooden crate holds several white eggs. Below the bowl of curds, two glass bottles of milk with white caps and twine ties are visible. Further down, a white bowl contains several small, round, white cheese balls, also garnished with a green leaf. In the bottom center, a large wheel of cheese is partially sliced, with a wedge removed. Surrounding the wheel are several jars of thick cream or butter, some with white lids and others open, showing the creamy texture. The overall composition is clean and aesthetically pleasing, emphasizing the variety of dairy products.

SYMPTOMEN VAN LACTOSE- INTOLERANTIE

Als uw patiënt aan deze symptomen lijdt en/of een matig of hoog risico loopt om een intolerantie te ontwikkelen, is het raadzaam dit soort producten zoveel mogelijk in het voedingsadvies te vermijden.

Belangrijkste symptomen

- ▶ Misselijkheid
- ▶ Buikpijn
- ▶ Spasmes
- ▶ Opgezette 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



11.
Intolerantie

Alcoholmetabolisme

- NORMAAL ALCOHOLMETABOLISME -



Er wordt onderzocht hoe goed het lichaam alcohol kan afbreken. Dat bepaalt het risico op een kater en alcoholvergiftiging.

MARKER	PLAATS	VARIANT	METABOLISME	BESCHRIJVING
ALDH2	rs671	GG	HOOG	Aanleg voor een normaal alcoholmetabolisme.

INDICATIES



NORMAAL ALCOHOLMETABOLISME
Een normaal risico op alcoholvergiftiging.



LICHT VERTRAAGD ALCOHOLMETABOLISME
Een matig verhoogd risico op alcoholvergiftiging door een licht vertraagde afbraak.



VERTRAAGD ALCOHOLMETABOLISME
Een verhoogd risico op alcoholvergiftiging door een vertraagde afbraak.



TRAAG ALCOHOLMETABOLISME
Een hoog risico op alcoholvergiftiging door een trage afbraak.

SYMPTOMEN VAN ALCOHOL- INTOLERANTIE

Als uw patiënt aan deze symptomen lijdt en/of een matig of hoog risico loopt om een intolerantie te ontwikkelen, is het raadzaam dit soort producten zoveel mogelijk in het voedingsadvies te vermijden.

Belangrijkste symptomen

- ▶ Facial roodheid (blozen)
- ▶ Rode, jeukende huid hobbels (netelroos)
- ▶ Verergering van reeds bestaande astma
- ▶ Loopneus of verstopte neus
- ▶ Lage bloeddruk
- ▶ Huidproblemen
- ▶ Diarree





11. Intolerantie

Risico op glutenintolerantie - LAAG RISICO OP GLUTENINTOLERANTIE -



Coeliakie is een auto-immuunziekte die voorkomt bij mensen met een genetische predispositie, waarbij de inname van gluten leidt tot schade in de dunne darm en spijsverteringsproblemen veroorzaakt, zoals malabsorptie van voedingsstoffen, buikpijn of diarree. Er zijn verschillende risico haplotypes voor coeliakie, de meest voorkomende is het haplotype HLA-DQ2.5 dat 90% van de coeliakie patiënten dekt. Er zijn echter andere haplotypes (HLA-DQ2.2, HLA-DQ8 en IL2/IL21) die 10% van de gevallen uitmaken en het risico op coeliakie verhogen. Fagron Nutrigen™ bepaalt of een persoon dit extra risico draagt.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
IL2/IL21-1	rs6822844	GT	MATIG	Licht verhoogd risico op coeliakie.
HLA-2	rs2395182	GT	MATIG	Licht verhoogd risico op coeliakie.
IL2/IL21-2	rs13119723	AG	MATIG	Licht verhoogd risico op coeliakie.
HLA-4	rs4713586	AA	LAAG	Normaal risico op coeliakie.
HLA-5	rs7454108	TT	LAAG	Normaal risico op coeliakie.
HLA-6	rs7775228	TT	LAAG	Normaal risico op coeliakie.

INDICATIES

			
LAAG RISICO OP GLUTENINTOLERANTIE	MATIG RISICO OP GLUTENINTOLERANTIE	VERHOOGD RISICO OP GLUTENINTOLERANTIE	HOOG RISICO OP GLUTENINTOLERANTIE
Geen aanleg voor glutenintolerantie	Weinig aanleg voor glutenintolerantie. Het vermogen om gluten te verteren kan verminderd zijn. Het is verstandig om de gluteninname te verminderen.	Verhoogde aanleg voor glutenintolerantie. Het vermogen om gluten te verteren is afgenomen. Het is verstandig om de inname van gluten te beperken of te vermijden.	Grote aanleg voor glutenintolerantie. Overweeg een glutenvrij dieet.



SYMPTOMEN VAN INTOLERANTIE VOOR GLUTEN

Als uw patiënt aan deze symptomen lijdt en/of een matig of hoog risico loopt om een intolerantie te ontwikkelen, is het raadzaam dit soort producten zoveel mogelijk in het voedingsadvies te vermijden.

Belangrijkste symptomen

- ▶ Opgeblazen gevoel
- ▶ Diarree, constipatie en geurende ontlasting
- ▶ Buikpijn
- ▶ hoofdpijn
- ▶ Zich moe voelen
- ▶ Huidproblemen
- ▶ Onverklaarbaar gewichtsverlies



11. Intolerantie

Cafeïnemetabolisme - ZEER TRAAAG CAFEÏNEMETABOLISME -



Het metabolisme van cafeïne bepaalt hoe snel cafeïne wordt afgebroken in het lichaam en daarmee ook hoe lang effecten van cafeïne merkbaar zijn. Een overmatige consumptie van cafeïne kan gevoelens van onrust geven en de slaap verstoren.

MARKER	PLAATS	VARIANT	METABOLISME	BESCHRIJVING
CYP1A1-1	rs2470893	CC	LAAG	Aanleg voor een langzaam cafeïnemetabolisme.
CYP1A2	rs762551	CC	LAAG	Aanleg voor een langzaam cafeïnemetabolisme.

INDICATIES



SNEL CAFEÏNEMETABOLISME

Cafeïne wordt snel afgebroken. Er is veel cafeïne nodig om een effect te voelen.



NORMAAL CAFEÏNEMETABOLISME

Cafeïne wordt normaal afgebroken.



TRAAAG CAFEÏNEMETABOLISME

Cafeïne blijft lang in het lichaam aanwezig. Beperk de inname van cafeïne.



ZEER TRAAAG CAFEÏNEMETABOLISME

Cafeïne blijft heel lang in het lichaam aanwezig. Vermijd te veel cafeïne.

SYMPTOMEN VAN INTOLERANTIE VOOR CAFEÏNE

Als uw patiënt aan deze symptomen lijdt en/of een matig of hoog risico loopt om een intolerantie te ontwikkelen, is het raadzaam dit soort producten zoveel mogelijk in het voedingsadvies te vermijden.

Belangrijkste symptomen

- ▶ Snelle hartslag
- ▶ hoofdpijn
- ▶ hoogste nervositeit
- ▶ Nervositeit of angstgevoelens
- ▶ Rusteloosheid
- ▶ Slapeloosheid





11. Intolerantie

Risico op fructose-intolerantie - LAAG RISICO OP FRUCTOSE-INTOLERANTIE -



Fructose is een suiker, ook wel fruitsuiker of vruchtensuiker genoemd. Het zit in fruit, sommige groenten, honing, agavesiroop en veel bewerkte voedingsmiddelen met toegevoegde suikers. Bij een fructose-intolerantie wordt fructose niet goed afgebroken in de darmen. Symptomen van fructose-intolerantie zijn onder andere misselijkheid, buikpijn, diarree, braken en chronische vermoeidheid.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
ALDOB-1	rs1800546	CC	LAAG	Geen aanleg om erfelijke fructose-intolerantie te ontwikkelen.
ALDOB-2	rs76917243	GG	LAAG	Geen aanleg om erfelijke fructose-intolerantie te ontwikkelen.

INDICATIES



LAAG RISICO OP FRUCTOSE-INTOLERANTIE

Geen fructose-intolerantie.



MATIG TOT LAAG RISICO OP FRUCTOSE-INTOLERANTIE.

Matig tot laag risico op fructose-intolerantie. Verminderd vermogen om fructose te verteren. Het is beter om de fructose-inname te verlagen.



MATIG TOT HOOG RISICO OP FRUCTOSE-INTOLERANTIE.

Matig tot hoog risico op fructose-intolerantie. Verminderd vermogen om fructose te verteren. Het is beter om voedsel met veel fructose te beperken of vermijden.



HOOG RISICO OP FRUCTOSE-INTOLERANTIE

Hoog risico op fructose-intolerantie. Vermijd de consumptie van fructose bevattende producten.

SYMPTOMEN VAN INTOLERANTIE VOOR FRUCTOSE

Als uw patiënt aan deze symptomen lijdt en/of een matig of hoog risico loopt om een intolerantie te ontwikkelen, is het raadzaam dit soort producten zoveel mogelijk in het voedingsadvies te vermijden.

Belangrijkste symptomen

- ▶ Misselijkheid
- ▶ Opgeblazen gevoel
- ▶ Buikpijn
- ▶ Diarree
- ▶ Braken
- ▶ Chronische vermoeidheid
- ▶ Slechte absorptie van bepaalde voedingsstoffen, zoals ijzer





Effect van caloriearme diëten

- ZEER WEINIG VOORDEEL VERWACHT VAN CALORIEARM DIEET -



Een complete set genen die een indicatie geven van het effect van caloriearme diëten wordt onderzocht.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
PPAR-Y	rs1801282	CC	HOOG	Geen aanleg voor gewichtsverlies veroorzaakt door een caloriearm dieet.
ADIPOQ	rs17300539	GG	HOOG	Geen aanleg voor gewichtsverlies veroorzaakt door een caloriearm dieet.
LEPR-1	rs1805134	CT	MATIG	Verhoogde aanleg voor gewichtsverlies veroorzaakt door een caloriearm dieet.
ACSL5	rs2419621	CC	HOOG	Geen aanleg voor gewichtsverlies veroorzaakt door een caloriearm dieet.
ADRB2	rs1042714	GC	MATIG	Verhoogde aanleg voor gewichtsverlies veroorzaakt door een caloriearm dieet.

INDICATIES

 ZEER WEINIG VOORDEEL VERWACHT VAN CALORIEARM DIEET Een caloriearm dieet is waarschijnlijk niet de beste manier om af te vallen.	 WEINIG VOORDEEL VERWACHT VAN CALORIEARM DIEET Een caloriearm dieet is waarschijnlijk niet de beste manier om af te vallen. Een verlaging van de calorie-inname kan echter wel gunstig zijn.	 VOORDEEL VERWACHT VAN CALORIEARM DIEET Een caloriearm dieet is waarschijnlijk een goede manier om af te vallen. Probeer de calorie-inname te verlagen.	 VEEL VOORDEEL VERWACHT VAN CALORIEARM DIEET Voor gewichtsverlies wordt een caloriearm dieet sterk aangeraden. Dit is waarschijnlijk de beste manier om af te vallen.
---	--	---	---



Effect van koolhydraatarme diëten

- VOORDEEL VERWACHT VAN KOOLHYDRAATARM DIEET -



Een complete set genen die een indicatie geven van het effect van koolhydraatarme diëten wordt onderzocht.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
KCTD10	rs10850219	CG	MATIG	Verhoogde aanleg voor gewichtsverlies veroorzaakt door een koolhydraatarm dieet.
MMAB	rs2241201	CC	LAAG	Aanleg voor gewichtsverlies veroorzaakt door een koolhydraatarm dieet.

INDICATIES



ZEER WEINIG VOORDEEL VERWACHT VAN KOOLHYDRAATARM DIEET

Een koolhydraatarm dieet is waarschijnlijk niet de beste manier om af te vallen.



WEINIG VOORDEEL VERWACHT VAN KOOLHYDRAATARM DIEET

Een koolhydraatarm dieet is waarschijnlijk niet de beste manier om af te vallen. Een verlaging van de koolhydraatinname kan echter wel gunstig zijn.



VOORDEEL VERWACHT VAN KOOLHYDRAATARM DIEET

Een koolhydraatarm dieet is waarschijnlijk een goede manier om af te vallen. Probeer de koolhydraatinname te verlagen.



VEEL VOORDEEL VERWACHT VAN KOOLHYDRAATARM DIEET

Voor gewichtsverlies wordt een koolhydraatarm dieet sterk aangeraden. Dit is waarschijnlijk de beste manier om af te vallen.



Effect van vetarme diëten

- VOORDEEL VERWACHT VAN VETARM DIEET -



Een complete set genen die een indicatie geven van het effect van vetarme diëten wordt onderzocht.

MARKER	PLAATS	VARIANT	RISICO	BESCHRIJVING
PPAR-Y	rs1801282	CC	HOOG	Geen aanleg voor gewichtsverlies veroorzaakt door een vetarm dieet.
GHSR	rs490683	CG	MATIG	Verhoogde aanleg voor gewichtsverlies veroorzaakt door een vetarm dieet. Ook toepasbaar na een gastric bypass.
APOA2	rs5082	AG	LAAG	Aanleg voor gewichtsverlies veroorzaakt door een vetarm dieet.
SH2B1-2	rs7498665	GA	MATIG	Verhoogde aanleg voor gewichtsverlies veroorzaakt door een vetarm dieet.
TCF7L2-2	rs7903146	CT	MATIG	Verhoogde aanleg voor gewichtsverlies veroorzaakt door een vetarm dieet.
FTO-1	rs9939609	TT	HOOG	Geen aanleg voor gewichtsverlies veroorzaakt door een vetarm dieet.

INDICATIES

ZEER WEINIG EFFECT VERWACHT VAN VETARM DIEET	VOORDEEL VERWACHT VAN VETARM DIEET	VEEL VOORDEEL VERWACHT VAN VETARM DIEET	VEEL EFFECT VERWACHT VAN VETARM DIEET
Een vetarm dieet is waarschijnlijk niet de beste manier om af te vallen.	Een vetarm dieet is waarschijnlijk niet de beste manier om af te vallen. Een verlaging van de vetinname kan echter wel gunstig zijn.	Een vetarm dieet is waarschijnlijk een goede manier om af te vallen. Probeer de vetinname te verlagen.	Voor gewichtsverlies wordt een vetarm dieet sterk aangeraden. Dit is waarschijnlijk de beste manier om af te vallen.

Together
we create the future of
personalized medicine.

