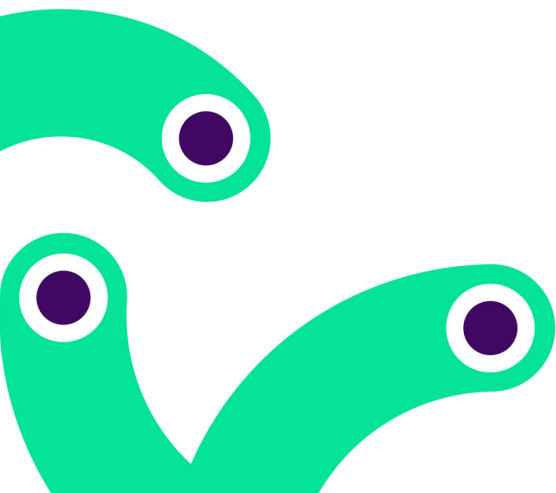
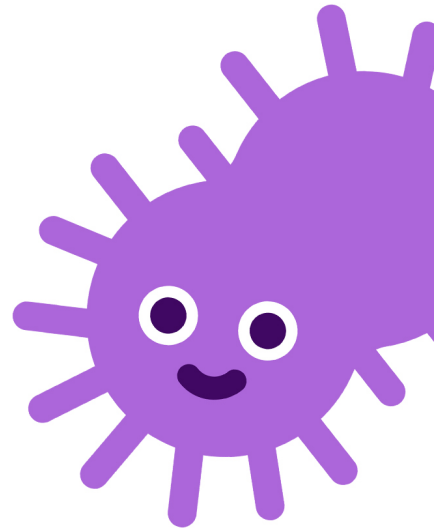


Resultaten

Naam: Anoniem
Test: XXX
Activeringsdatum: 2026-0X-0X
Geslacht: Vrouw
Geboortedatum: 1970-XX-XX



Inhoudsopgave

1. Samenvatting

2. Bacteriële gezondheid

2.1 Bacteriescore

2.2 Bacteriediversiteit

2.3 Bacterieratio

3. Bacteriële inzichten

3.1 Bacterieniveaus

3.2 Bacteriefuncties

4. Menselijke connecties

4.1 Aandachtsgebieden

5. Voedingsadvies

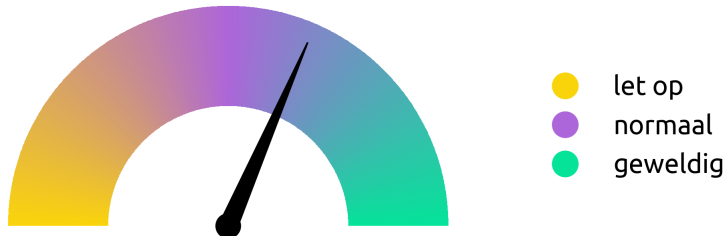
5.1 Voedingsinname

6. Disclaimers

1. Samenvatting

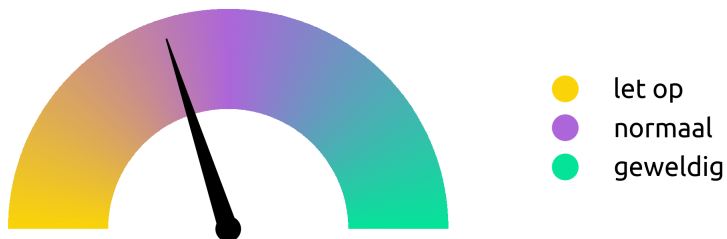
Bacteriële gezondheid

Bacteriescore



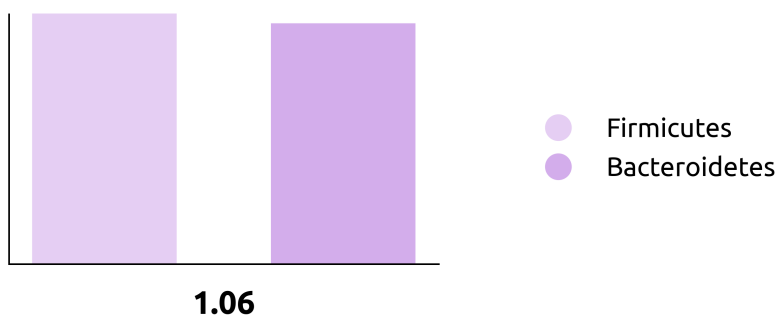
Je **bacteriescore** is **goed**, wat wijst op een neiging tot eubiosis (een evenwichtig darmmicrobioom).

Bacteriediversiteit



Je **bacteriediversiteit** is **matig**, wat betekent dat je darmen een redelijke verscheidenheid aan bacteriën hebben maar dat er nog steeds sprake is van een zekere onbalans.

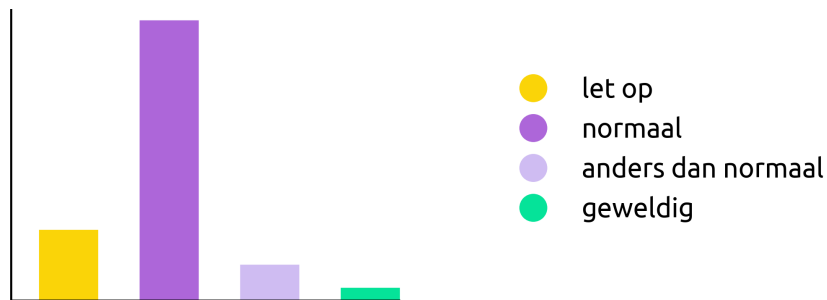
Bacterieratio



Uw **bacterieratio** ligt binnen het **normale bereik**. Deze balans komt vaak voor bij gezonde personen en kan wijzen op een stabiele omgeving.

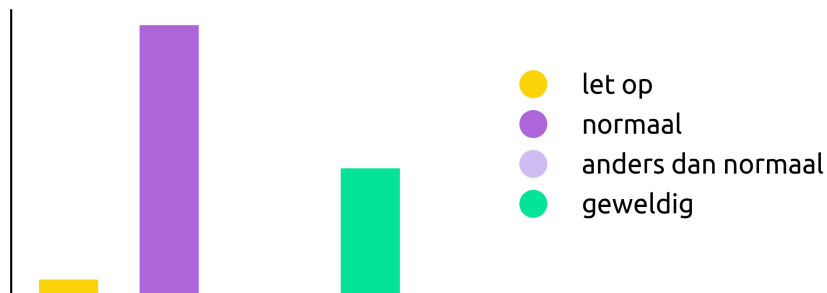
Bacteriële inzichten

Bacterieniveaus



Je hebt **6 bacterieniveaus** in "let op", **24** in "normaal", **3** in "anders dan normaal", en **1** in "geweldig".

Bacteriefuncties



Je hebt **1 bacteriefuncties** in "let op", **17** in "normaal", **0** in "anders dan normaal", en **8** in "geweldig".

Menselijke connecties

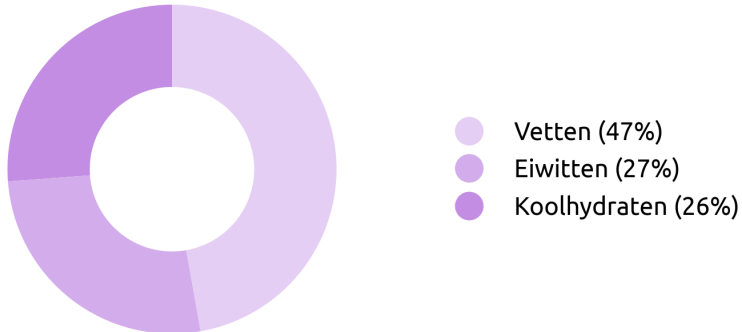
Aandachtsgebieden



Het **aandachtsgebied** voor Gezond ouder worden heeft een score van **37**, wat duidt op Laag microbiële ondersteuning.

Voedingsadvies

Voedingsinname



Je **voedingsinname** bestaat uit 126g koolhydraten (waarvan 29g voedingsvezels), 101g vetten (waarvan 28g verzadigde vetten) en 128g eiwitten.

2. Bacteriële gezondheid

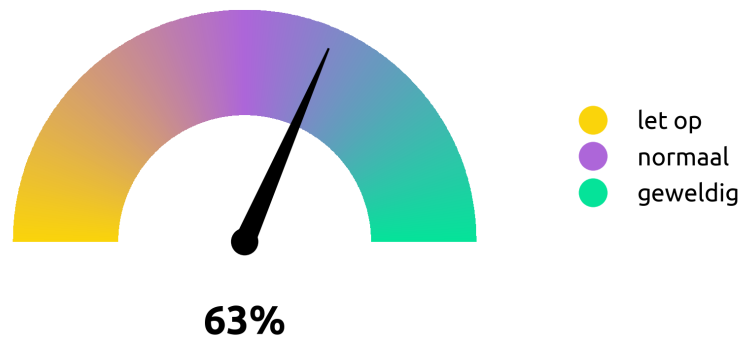
2.1 Bacteriescore

Wat is de bacteriescore?

De bacteriescore verwijst naar een percentage dat de algehele gezondheid van je darmmicrobioom weergeeft, gebaseerd op factoren zoals diversiteit, overvloed en de verhouding tussen goede en slechte bacteriën.

Wat betekent je bacteriescore?

Je **bacteriescore** is goed, wat wijst op een neiging tot eubiosis (een evenwichtig darmmicrobioom).



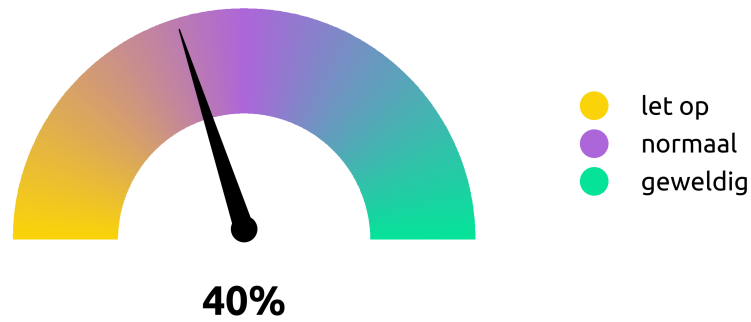
2.2 Bacteriediversiteit

Wat is de bacteriediversiteit?

De bacteriediversiteit verwijst naar de variëteit en variabiliteit van verschillende soorten die aanwezig zijn in je darmmicrobioom en geeft weer hoeveel soorten bacteriën er worden aangetroffen (rijkdom) en hoe gelijkmatig ze zijn verdeeld (gelijkmatigheid).

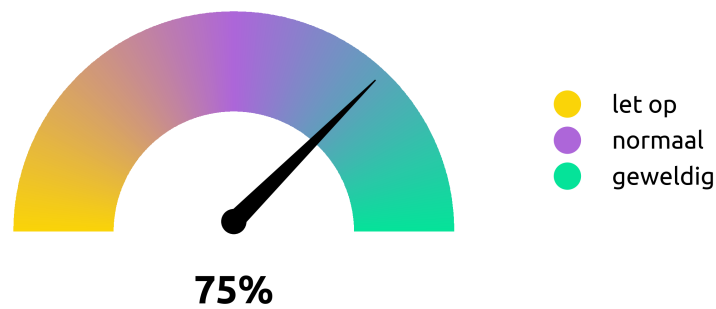
Wat betekent je bacteriediversiteit?

Je **bacteriediversiteit** is matig, wat betekent dat je darmen een redelijke verscheidenheid aan bacteriën hebben maar dat er nog steeds sprake is van een zekere onbalans.



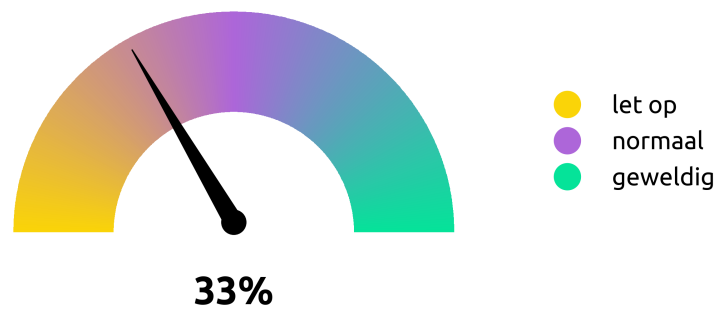
Soortenrijkdom

Soortenrijkdom geeft aan hoeveel verschillende soorten er in je darmmicrobioom aanwezig zijn. Een hogere soortenrijkdom wordt over het algemeen geassocieerd met een veerkrachtigere en adaptievere omgeving die de opname van voedingsstoffen en de regulering van ontstekingen beter kan ondersteunen.



Soortengelijkmatigheid

Soortengelijkmatigheid geeft aan hoe gelijkmatig individuen zijn verdeeld over de verschillende soorten in je darmmicrobioom. Een hogere soorten gelijkmatigheid wordt over het algemeen geassocieerd met een meer evenwichtige omgeving die de microbiële stabiliteit en metabolische functie beter kan handhaven.



2.3 Bacterieratio

De bacterieratio verwijst naar de verhouding tussen twee of meer groepen bacteriën in je darmmicrobioom en wordt vaak gebruikt om een onbalans of dominantie van de ene groep ten opzichte van de andere aan te geven.

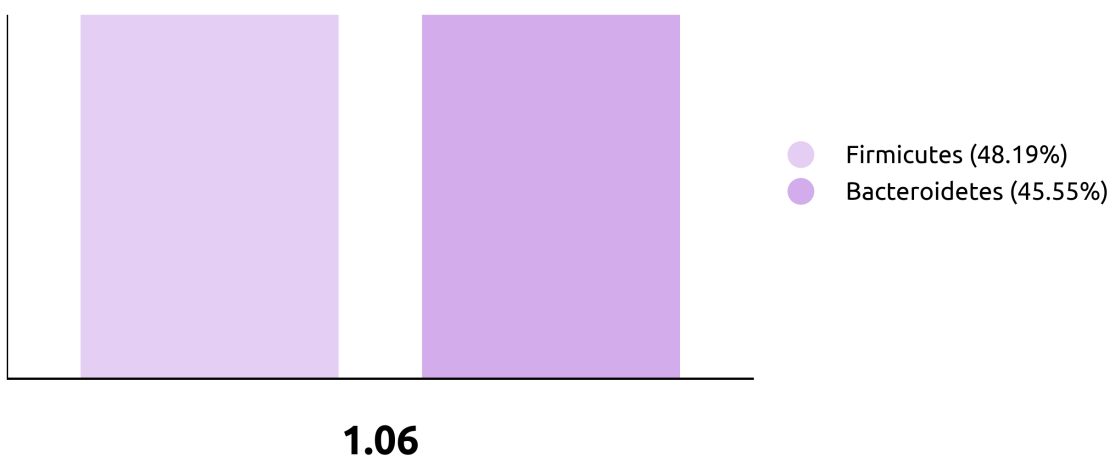
Wat is de F/B ratio?

De F/B ratio staat voor de verhouding tussen Firmicutes en Bacteroidetes. Firmicutes en Bacteroidetes zijn de twee meest dominante bacteriesoorten in je darmmicrobioom en hun evenwicht wordt vaak gebruikt als indicator voor de algehele gezondheid.

Het is echter belangrijk op te merken dat de F/B ratio op zichzelf geen definitieve marker is voor de vitaliteit van de darmen, aangezien deze kan worden beïnvloed door factoren zoals leeftijd, voeding, stress, enz. Deze verhouding kan het best worden geïnterpreteerd in combinatie met andere microbiële indicatoren, zoals bacteriediversiteit en soortenrijkdom of gelijkmatigheid.

Wat betekent je F/B ratio?

Je F/B ratio ligt binnen een normale range. Deze balans komt vaak voor bij gezonde personen en kan wijzen op een stabiele omgeving. Het suggereert dat je darmmicrobioom waarschijnlijk goed functioneert op het gebied van nutriëntenverwerking.



3. Bacteriële inzichten

3.1 Bacterieniveaus

De bacterieniveaus laten zien hoe divers je darmmicrobioom is op basis van drie groepen (Goede bacteriën, Slechte bacteriën en Andere relevante bacteriën). Het beschrijft de bacteriële abundantie en presenteert deze via de ranges 'let op', 'normaal' of 'geweldig', op basis van vergelijkingen met onze database van gezonde personen. De pijl geeft jouw resultaten voor die specifieke bacterie weer en het informatie-icoontje bevat een korte uitleg.

Goede bacteriën (zoals Akkermansia enz.) zijn soorten die een positief effect kunnen hebben op je gezondheid, terwijl slechte bacteriën (zoals Bacteroides) een negatief effect kunnen hebben op je gezondheid. Voor andere relevante bacteriën (zoals Clostridium enz.) is de literatuur verdeeld over de vraag of ze een positief of negatief effect hebben op je gezondheid. Daarom kunnen we alleen laten zien of je 'lager dan normaal' of 'hoger dan normaal' zit.

Verschillende bacteriën komen bij vrijwel alle mensen voor en kunnen worden beschouwd als de 'kern' van je darmmicrobioom. Op basis hiervan hebben we de 34 belangrijkste bacteriën geselecteerd.

Goede bacteriën

Akkermansia

Akkermansia is geassocieerd met steun voor gewichtsreductie, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Het kan worden vermeerderd door peulvruchten (zoals sojabonen, kikkererwten en lupine) en noten en zaden (zoals cashewnoten of lijnzaad). Deze bacterie is aanwezig in 64,8% van de populatie.



Anaerostipes

Anaerostipes is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang. Deze bacterie is aanwezig in 88,2% van de populatie.



Barnesiella

Barnesiella is geassocieerd met infectie alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het lipide gehalte. Deze bacterie is aanwezig in 81,4% van de populatie.



Bifidobacterium

Bifidobacterium is geassocieerd met immuun sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de stoelgang en de microbiële diversiteit en met een afname van ontstekingen. Het kan worden vermeerderd door groenten (zoals artisjok, prei en kool), fruit (zoals meloen, nectarine en appel) en gefermenteerde producten (zoals miso, tempé en kefir). Deze bacterie is aanwezig in 76,2% van de populatie.



Blautia

Blautia is geassocieerd met steun voor gewichtsreductie, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 98,1% van de populatie.



Butyricoccus

Butyricoccus is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang. Deze bacterie is aanwezig in 86,1% van de populatie.



Christensenellaceae

Christensenellaceae R-7 group is geassocieerd met steun voor gewichtsreductie, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 88,6% van de populatie.



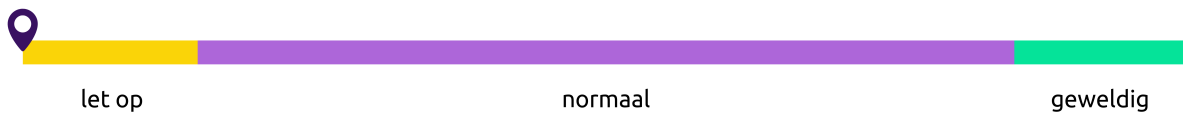
Coprococcus

Coprococcus is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang. Deze bacterie is aanwezig in 73,8% van de populatie.



Eubacterium

Eubacterium is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang en met een afname van de insulineproductie. Het kan worden vermeerderd door groenten (zoals bloemkool, aubergine en sla) en granen (zoals quinoa, bulgur en sorghum). Deze bacterie is aanwezig in 52,7% van de populatie.



Faecalibacterium

Faecalibacterium is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang en met een afname van de insulineproductie. Het kan worden vermeerderd door groenten (zoals bloemkool, aubergine en sla) en granen (zoals quinoa, bulgur en sorghum). Deze bacterie is aanwezig in 98,7% van de populatie.



Hafnia-Obesumbacterium

Hafnia-Obesumbacterium is geassocieerd met steun voor gewichtsreductie, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Het kan worden vermeerderd door peulvruchten (zoals sojabonen, kikkererwten en lupine) en noten of zaden (zoals cashewnoten of lijnzaad). Deze bacterie is aanwezig in 6,8% van de populatie.



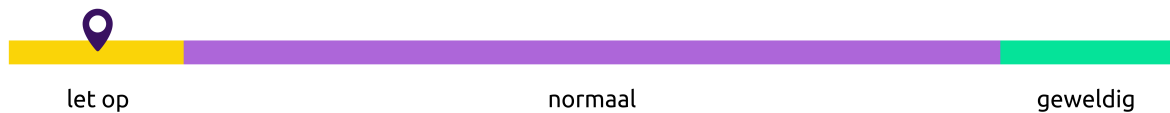
Holdemanella

Holdemanella is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang en met een afname van de insulineproductie. Deze bacterie is aanwezig in 43,7% van de populatie.



Lactobacillus

Lactobacillus is geassocieerd met immuun sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de stoelgang en de microbiële diversiteit en met een afname van ontstekingen. Het kan worden vermeerderd door groenten (zoals artisjok, prei en kool), fruit (zoals meloen, nectarine en appel) en gefermenteerde producten (zoals miso, tempé en kefir). Deze bacterie is aanwezig in 42,6% van de populatie.



Parabacteroides

Parabacteroides is geassocieerd met steun voor gewichtsreductie, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 95,4% van de populatie.



Roseburia

Roseburia is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang en met een afname van de insulineproductie. De bacterie is aanwezig in 92,4% van de populatie.



Ruminococcaceae

Ruminococcaceae is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang. Deze bacterie is aanwezig in 50,8% van de populatie.



Slechte bacteriën

Bacteroides

Bacteroides is geassocieerd met infectie alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van het lipide gehalte. Het kan worden vermeerderd door dierlijke (zoals boter, room en reuzel) of plantaardige oliën (zoals margarine, kokosolie en glucosestroop) en worden verminderd door zeevruchten (bijvoorbeeld kabeljauw en baars). Deze bacterie is aanwezig in 99,8% van de populatie.



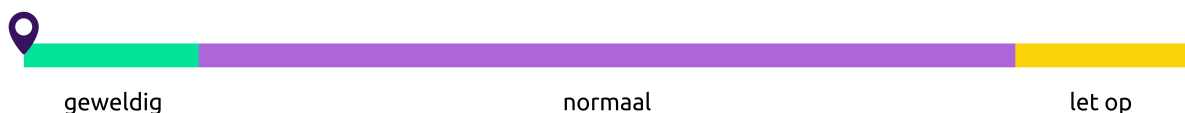
Bilophila

Bilophila is geassocieerd met vet alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de waterstofsulfideproductie en het cholesterolgehalte. Deze bacterie kan worden vermeerderd door orgaanvlees (zoals lever, hart en nieren) en worden verminderd door granen (bijvoorbeeld haver, amarant en muesli). Bilophila is aanwezig in 60,5% van de populatie.



Clostridium difficile

Clostridium difficile (Clostridioides difficile) is geassocieerd met infectie alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van ontstekingen. De bacterie is aanwezig in 3% van de populatie.



Desulfovibrio

Desulfovibrio is geassocieerd met vet alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de waterstofsulfideproductie en het cholesterolgehalte. Het kan worden vermeerderd door orgaanvlees (zoals lever, hart en nieren) en worden verminderd door granen (bijvoorbeeld haver, amarant en muesli). Deze bacterie is aanwezig in 42,6% van de populatie.

Andere relevante bacteriën

Clostridium

Clostridium sensu stricto 1 is nog niet geassocieerd met een categorie, maar sommige literatuur brengt het in verband met een toename van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 73,6% van de populatie.



Dorea

Dorea is nog niet geassocieerd met een categorie, maar sommige literatuur brengt het in verband met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang. Deze bacterie is aanwezig in 94,1% van de populatie.



Fusicatenibacter

Fusicatenibacter is nog niet geassocieerd met een categorie, maar sommige literatuur brengt het in verband met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang. Deze bacterie is aanwezig in 89,0% van de populatie.



Lachnoclostridium

Lachnoclostridium is nog niet geassocieerd met een categorie, maar sommige literatuur brengt het in verband met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 89,9% van de populatie.



Lachnospira

Lachnospira is nog niet geassocieerd met een categorie, maar sommige literatuur brengt het in verband met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 74,3% van de populatie.





3.2 Bacteriefuncties

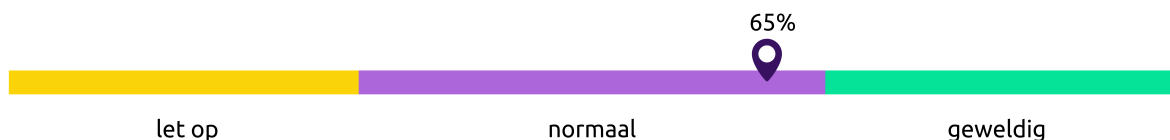
De bacteriefuncties laten zien hoe efficiënt je darmmicrobioom belangrijke activiteiten uitvoert op basis van drie groepen (Goede functies, Slechte functies en Andere relevante functies). Het beschrijft de bacteriële routes en presenteert deze via de ranges 'let op', 'normaal' of 'geweldig', op basis van vergelijkingen met onze database van gezonde personen. De pijl geeft jouw resultaten voor die specifieke functie weer en het informatie-icoontje bevat een korte uitleg.

Goede functies (zoals antioxidantcapaciteit enz.) zijn routes die een positief effect kunnen hebben op je gezondheid, terwijl slechte functies (zoals antibioticaresistentie enz.) een negatief effect kunnen hebben op je gezondheid. Voor andere relevante functies (zoals methaanproductie enz.) is de literatuur verdeeld over de vraag of ze een positief of negatief effect hebben op je gezondheid. Daarom kunnen we alleen laten zien of je 'lager dan normaal' of 'hoger dan normaal' zit.

Goede functies

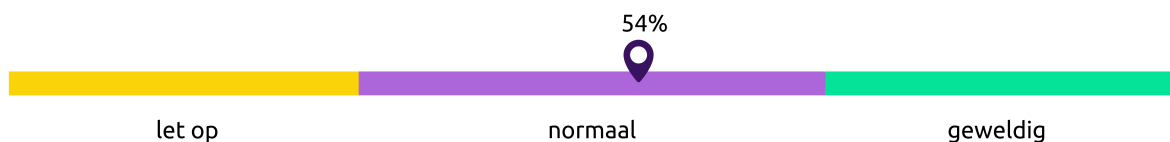
Antioxidantcapaciteit

Deze bacteriën helpen bij het afbreken of neutraliseren van vrije radicalen. Dit ondersteunt de celbescherming, de anti-aging en de ziektepreventie.



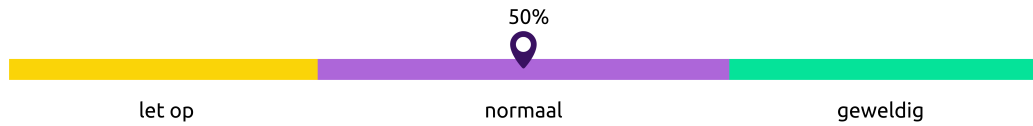
Metabolisme van essentiële aminozuren

Deze bacteriën helpen bij het synthetiseren en modifieren van essentiële aminozuren die het menselijk lichaam zelf niet kan aanmaken. Dit ondersteunt het algehele metabolisme, de hersenfunctie en de synthese van neurotransmitters.



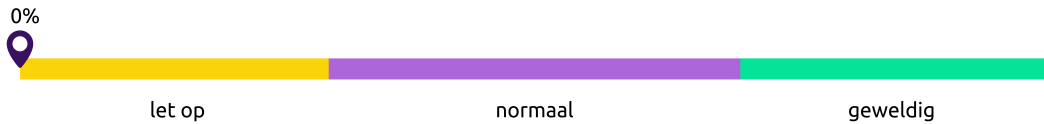
Fenylalanine

Dit aminozuur ondersteunt de hormoonproductie (dopamine, epinefrine en norepinefrine) die van invloed zijn op de stemming en pijn.



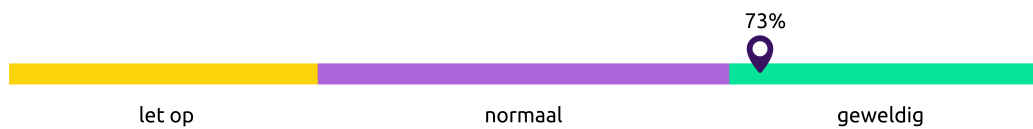
Histidine

Dit aminozuur ondersteunt de immuunrespons, de weefselgroei en de antioxidantregeneratie.



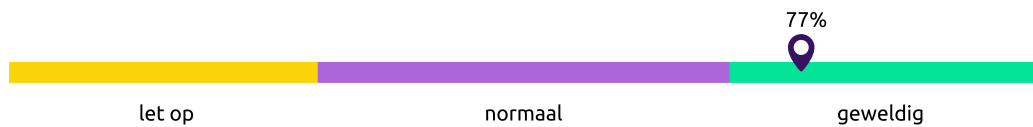
Isoleucine

Dit aminozuur ondersteunt het spierherstel, de energieproductie en de bloedsuikerregulatie.



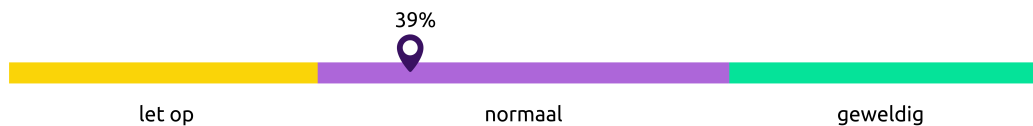
Leucine

Dit aminozuur ondersteunt het spierherstel, de energieproductie en de bloedsuikerregulatie.



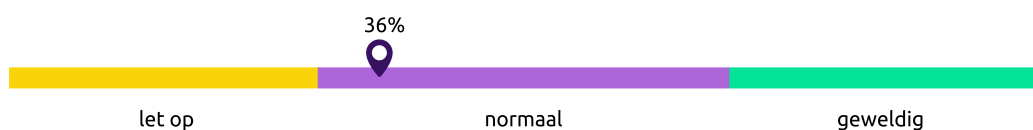
Lysine

Dit aminozuur ondersteunt het huidherstel, de botsterkte en de immuunrespons.



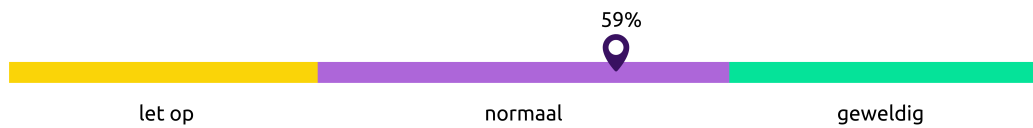
Methionine

Dit aminozuur ondersteunt de ontgiftiging, het vetmetabolisme en de levergezondheid.



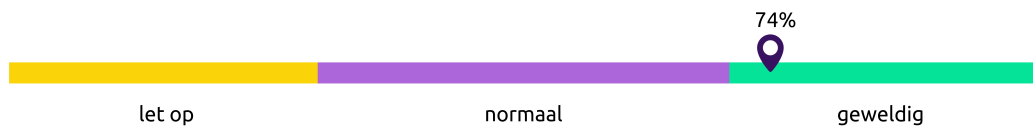
Threonine

Dit aminozuur ondersteunt de darmslijmvliesintegriteit, de immuunrespons en de eiwitbalans.



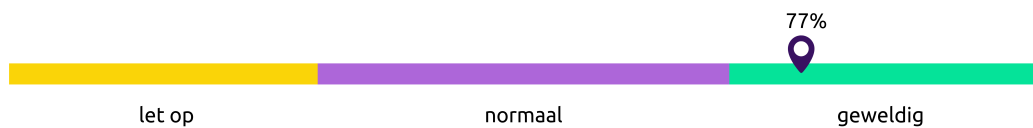
Tryptofaan

Dit aminozuur ondersteunt de hormoonproductie (serotonine en melatonine) die van invloed zijn op de stemming, slaap en eetlust.



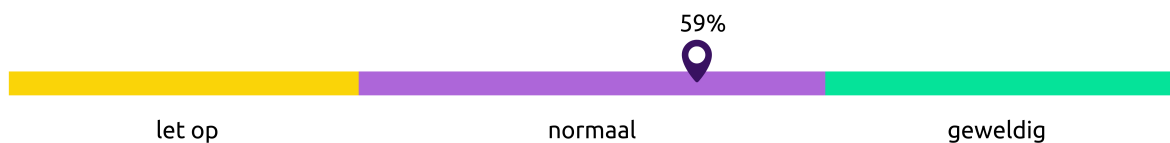
Valine

Dit aminozuur ondersteunt het spiermetabolisme en uithoudingsvermogen, de weefselgroei en -herstel en de energieproductie.



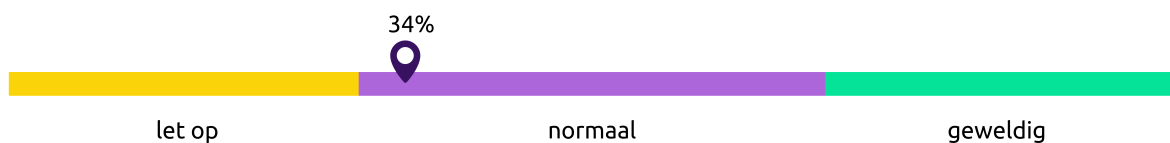
Ontgiftig

Deze bacteriën helpen bij het afbreken of neutraliseren van toxines, zware metalen en chemicaliën. Dit ondersteunt de levergezondheid, de darmslijmvliesintegriteit en de toxinebelasting.



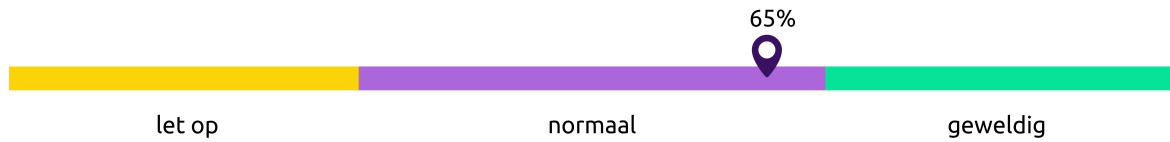
Productie van korteketenvezuren

Deze bacteriën helpen bij de fermentatie van voedingsvezels om SCFA's zoals butyraat, acetaat en propionaat te produceren. Dit ondersteunt de darmgezondheid, de immuunregulatie en de metabole balans.



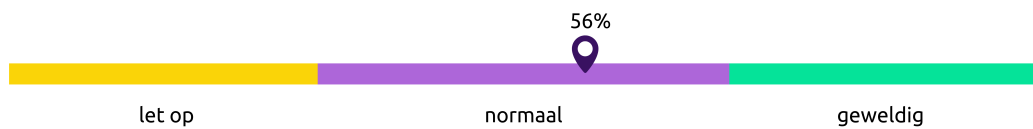
Productie van vitamines

Deze bacteriën helpen bij de synthese van B-vitamines, vitamine K en co-enzym Q10. Vitamines en co-enzymen zijn essentieel voor het leven en ondersteunen het energiemetabolisme, de bloedgezondheid en de neurologische functie.



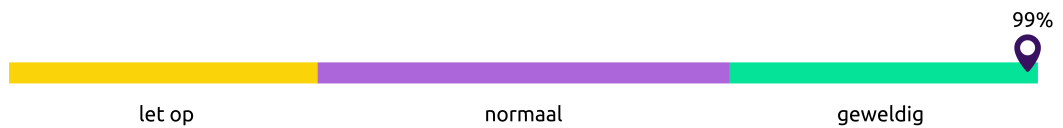
Vitamine B1 (thiamine)

Deze vitamine ondersteunt de energieproductie, de zenuwfunctie en de hartgezondheid.



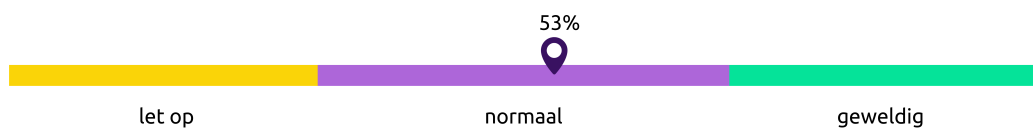
Vitamine B2 (riboflavine)

Deze vitamine ondersteunt de energieproductie, de antioxidantregeneratie en het huidherstel.



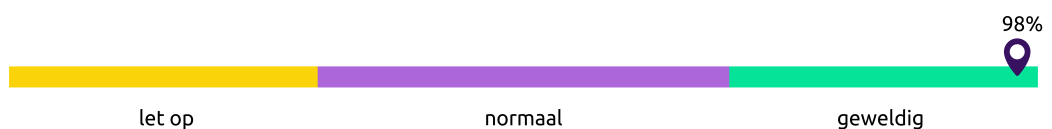
Vitamine B7 (biotine)

Deze vitamine ondersteunt het vetzuurmetabolisme, de genregulatie (epigenetica) en de haar- en nagelgezondheid.



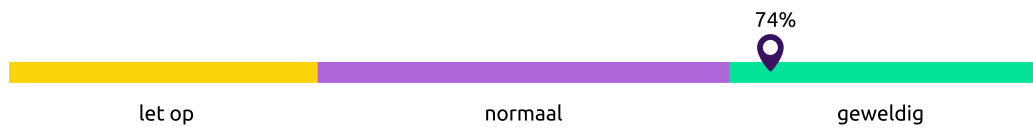
Vitamine B9 (foliumzuur)

Deze vitamine ondersteunt de DNA- en RNA-synthese, de foetusontwikkeling en de hersengezondheid.



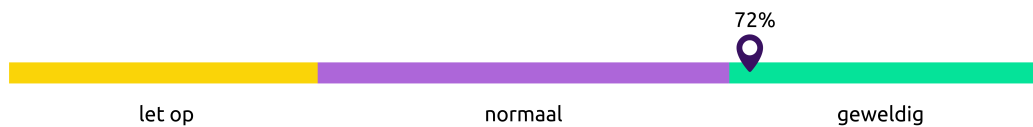
Vitamine B12 (cobalamine)

Deze vitamine ondersteunt de rode bloedcelvorming, de DNA-synthese en de energieproductie.



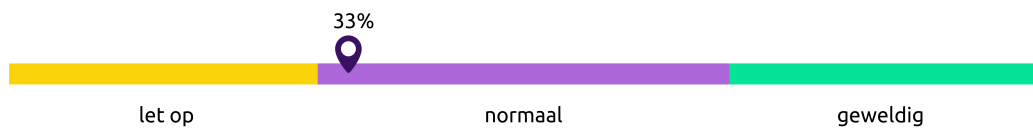
Andere B-vitamines en co-factoren

Deze vitamines ondersteunen bijvoorbeeld de cholesterolregulatie, het stressgehalte en de immuunrespons.



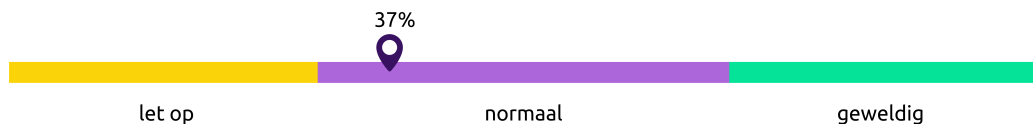
Vitamine K

Deze vitamine ondersteunt de bloedstolling, botmineralisatie en de gezondheid van de slagaders.



Co-enzym Q10

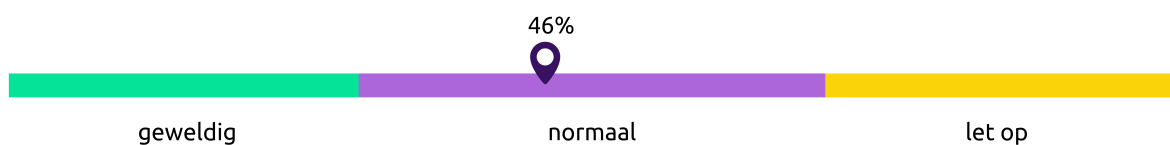
Dit co-enzym ondersteunt de energieproductie, de antioxidantregulatie en de hartgezondheid.



Slechte functies

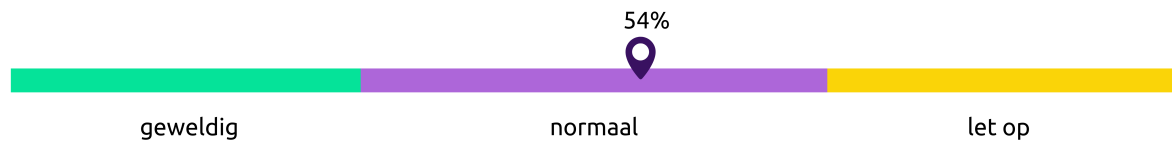
Antibioticaresistentie

Deze bacteriën dragen antibioticaresistentiegenen, waardoor ze een antibioticabehandeling kunnen overleven. Dit veroorzaakt overgroei van schadelijke bacteriën, wat leidt tot meer resistente infecties. Bovendien kunnen ze antibiotica die je neemt afbreken waardoor ze minder effectief worden.



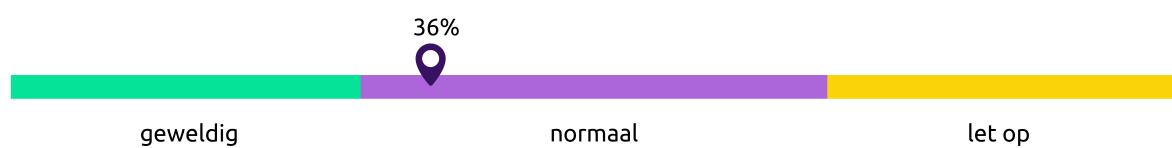
Ontsteking

Deze bacteriën zorgen ervoor dat het immuunsysteem ontstekingsignalen afgeeft. Dit veroorzaakt schade aan het darmslijmvlies, wat leidt tot een verhoogde darmdoorlaatbaarheid.



Productie van toxines

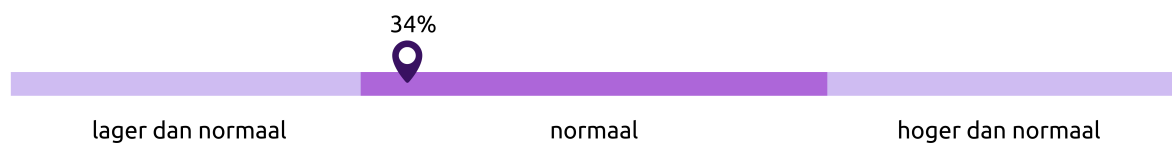
Deze bacteriën produceren toxines die weefsels beschadigen of de normale celfunctie verstoren. Dit veroorzaakt diarree, darmontsteking en systemische ziekten.



Andere relevante functies

Productie van methaan

Deze bacteriën produceren methaangas tijdens de vertering van koolhydraten, met name vezels. Dit veroorzaakt een tragere darmmotiliteit, wat leidt tot constipatie, gasretentie en een opgeblazen gevoel.



4. Menselijke connecties

4.1 Aandachtsgebieden

Gezond ouder worden verwijst naar de lengte of duur van je leven, vooral wanneer je op hoge leeftijd nog in goede gezondheid verkeert.

Het darmmicrobioom speelt een cruciale rol bij gezonde veroudering door het immuunsysteem en de stofwisseling te beïnvloeden. Een hoge diversiteit wordt in verband gebracht met minder 'inflammaging' - gedefinieerd als een chronische, laaggradige ontsteking die toeneemt met de leeftijd en het risico op ouderdomsziekten verhoogt.



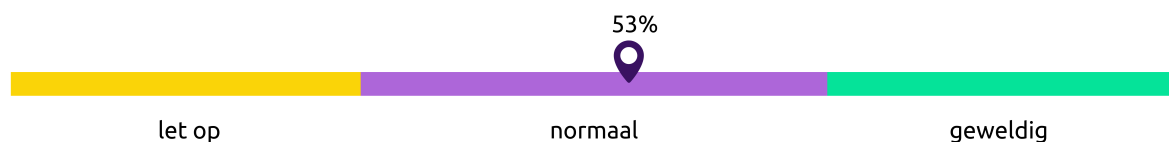
Een score van **37** duidt op matige microbiële ondersteuning voor gezond ouder worden.

Bekijk de Aanbevolen voeding in het Voedingsadvies voor aanbevelingen met betrekking tot gezond ouder worden.

Goede functies

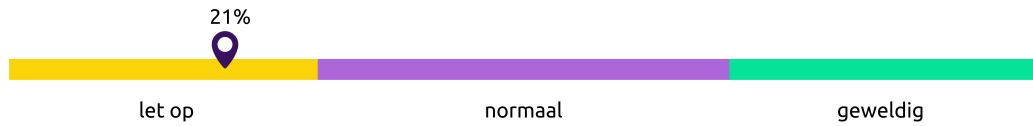
DNA-bescherming & cellulaire vernieuwing

Deze processen helpen je cellen om schade te herstellen, DNA te beschermen en oude, beschadigde onderdelen op te ruimen – essentieel voor gezonde veroudering.



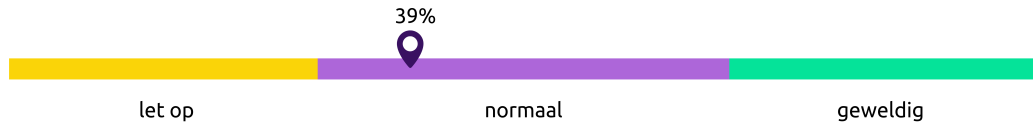
Antioxidantcapaciteit

Deze bacteriën helpen bij het afbreken of neutraliseren van vrije radicalen. Dit ondersteunt de celbescherming, de anti-aging en de ziektepreventie.



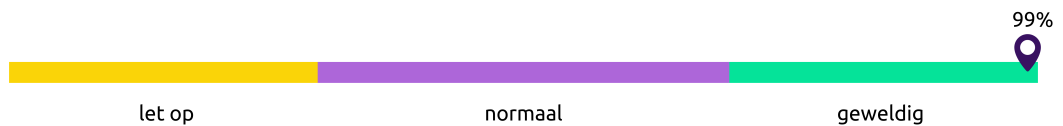
NAD-synthese

Geeft energie aan de herstel- en anti-verouderingsprocessen van cellen.



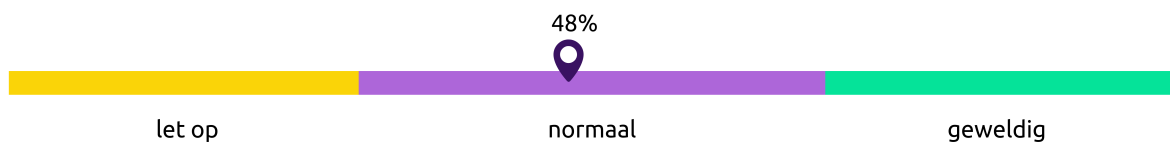
Vitamine B9 (folaat) metabolisme

Deze vitamine ondersteunt de DNA- en RNA-synthese, de foetusontwikkeling en de hersengezondheid.



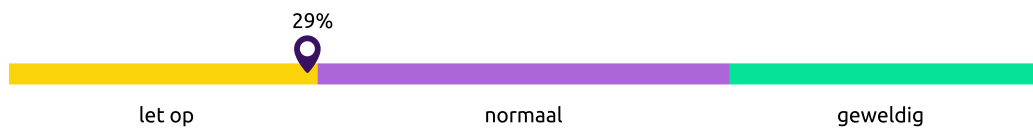
Energie & mitochondriale gezondheid

Deze processen ondersteunen de "energiecentrales" van je cellen (mitochondriën) voor meer energie en gezonde veroudering.



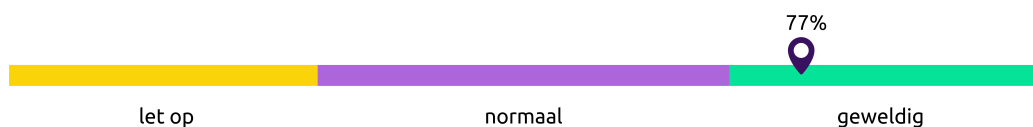
Mitochondriale energie

Ondersteunt de gezondheid van de mitochondriën en houdt je cellen energiek en jeugdig.



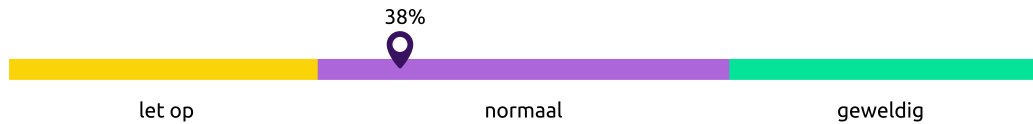
Productie van vertakte aminozuren

Ondersteunt spiergezondheid en stofwisseling.



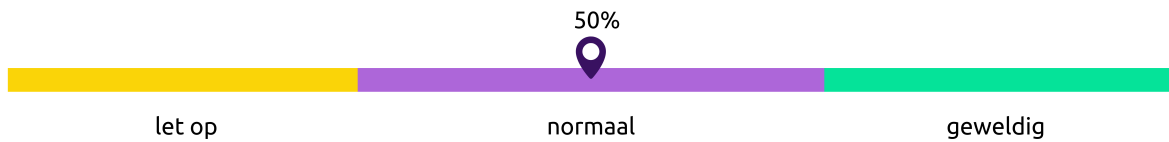
Vetgebaseerde energie

Helpt je lichaam vet efficiënt te verbranden.



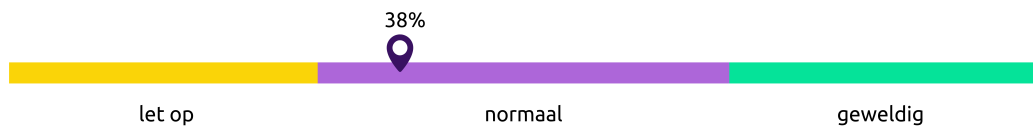
Ontstekingsremmend & immuunondersteuning

Chronische ontsteking versnelt veroudering. Deze mechanismen helpen om stille (laaggradige) ontsteking te verminderen en het immuunsysteem in balans te houden.



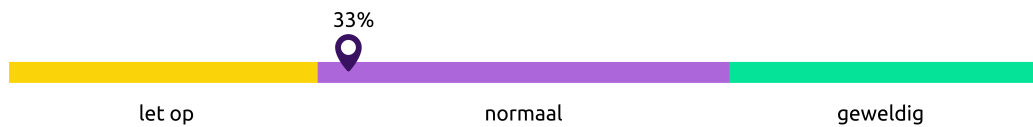
Detoxificatie van lipopolysacchariden (LPS) en ammoniak

Verwijdert schadelijke toxines om je lichaam te beschermen. Een cruciale route voor het verminderen van chronische laaggradige ontsteking, ook wel inflammaging genoemd.



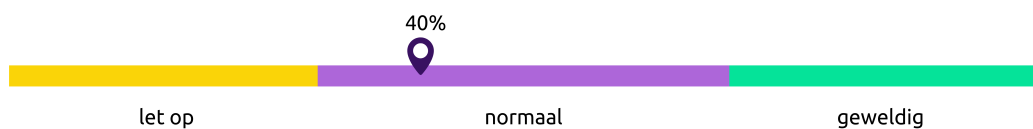
Galzurenmetabolisme

Helpt bij de cholesterolregulatie en de darm-levercommunicatie.



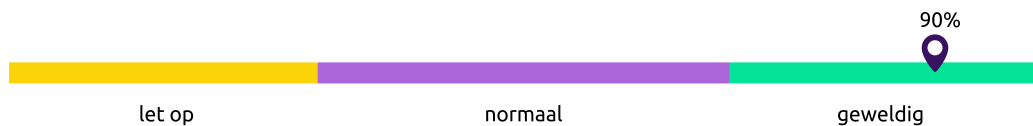
Polyaminenmetabolisme

Bevordert het celherstel en een gezondere veroudering.



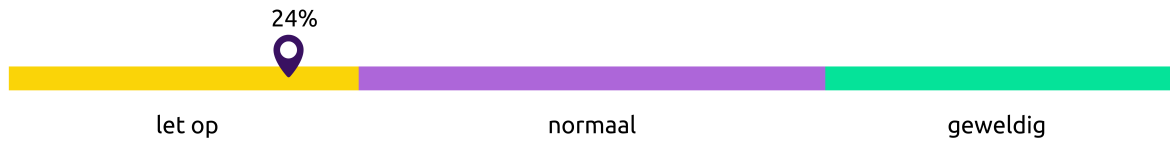
Tryptofaan- en indoolmetabolisme

Ondersteunt de darm-hersenverbinding, de stemming en het immuunsysteem.



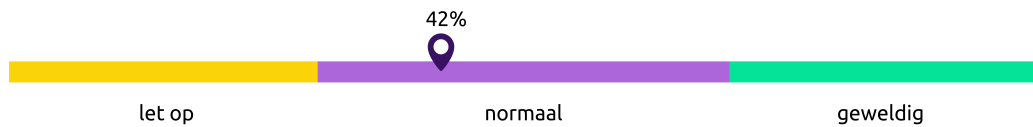
Productie van korteketenvezuren

Deze bacteriën helpen bij de fermentatie van voedingsvezels om SCFA's zoals butyraat, acetaat en propionaat te produceren. Dit ondersteunt de darmgezondheid, de immuunregulatie en de metabole balans.



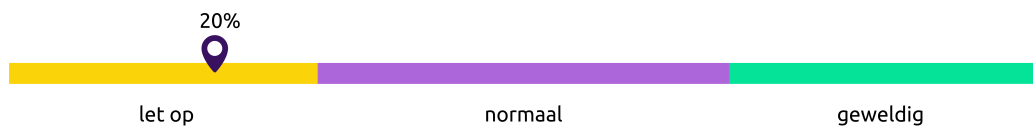
Acetaat

Basis voor darmgezondheid en energieproductie.



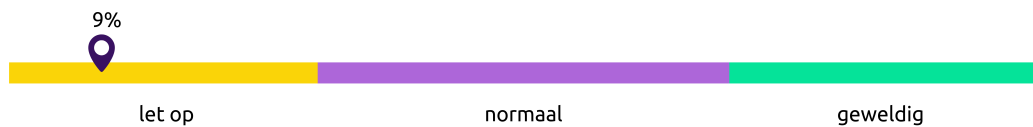
Butyraat

Voedt de darmslijmvliesintegriteit, ondersteunt de stofwisseling en helpt ontstekingen te verminderen.



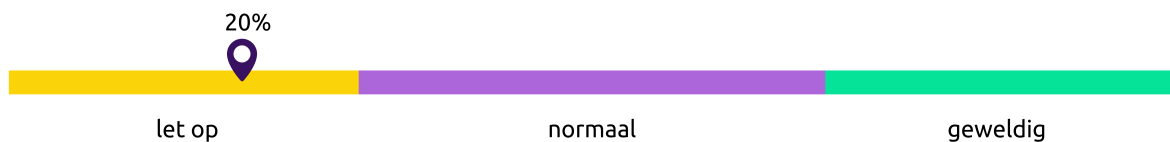
Propionaat

Ondersteunt een gezonde bloedsuikerspiegel en een evenwichtige eetlust.



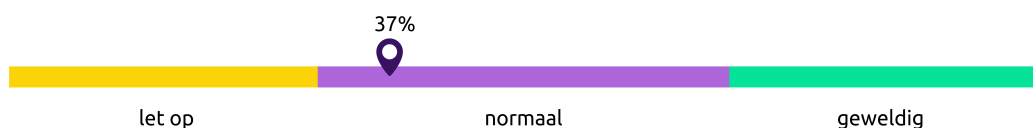
Vasten & calorierestrictie

Deze processen bootsen de voordelen na van vasten en calorische beperking, wat bijdraagt aan gezonde veroudering.



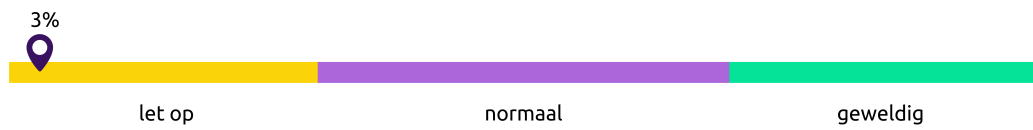
Ketonsynthese

Ondersteunt hersengezondheid en vetverbranding als energiebron.



Polyfenolen- en resveratrolmetabolisme

Bevordert antioxidantwerking en ontstekingsremming, beide gelinkt aan gezonde veroudering.



5. Voedingsadvies

5.1 Voedingsinname

De voedingsinname geeft je eetgewoonten weer op basis van het voedingsdagboek dat je hebt ingevuld voordat je een ontlastingsmonster hebt afgenomen. Het geeft de hoeveelheid koolhydraten (inclusief voedingsvezels), vetten (inclusief verzadigde vetten), eiwitten en zout weer die je hebt geconsumeerd.

Nummer	Vraag	Antwoord
1	Wat is je geslacht?	Vrouw
2	Wat is je leeftijd?	XX
3	Wat is je lengte (in cm)?	XXX
4	Wat is je gewicht (in kg)?	XX
5	Hoe vaak sport je?	3-5 keer per maand
6	Hoe hard sport je?	Gemiddelde inspanning (zweeten)
7	Hoe lang sport je?	61-90 minuten

Voedingsinname



● Vetten (47%) ● Eiwitten (27%) ● Koolhydraten (26%)

Je **voedingsinname** bestaat uit 126g koolhydraten (waarvan 29g voedingsvezels), 101g vetten (waarvan 28g verzadigde vetten) en 128g eiwitten.

Aanbevolen calorie-inname: 2,097 kcal

Je aanbevolen dagelijkse calorie-inname is berekend om je huidige gewicht te behouden op basis van je geslacht, leeftijd, lengte en fysieke activiteit. Als je wilt aankomen of afvallen wordt over het algemeen geadviseerd om je dagelijkse calorie-inname te verhogen of te verlagen met 250 tot 500 kcal.

Het diagram toont de aanbevolen calorische verdeling van koolhydraten, vetten en eiwitten op basis van je **aanbevolen** calorie-inname van **2,097 kcal**. De ranges houden rekening met verschillen in individuele behoeften zoals fysieke activiteit, gezondheidsdoelen en energiemetabolisme, wat voor een gebalanceerd dieet zorgt dat past bij jouw levensstijl.

Koolhydraten



Aanbevolen koolhydraatinname: 236 - 341g

Koolhydraten zijn een van de macronutriënten die de belangrijkste energiebron vormen. Afhankelijk van de koolhydraten waaruit je dieet bestaat en hoe deze worden bereid en ingenomen, kan het darmmicrobioom veranderen. Sommige koolhydraten vermijden de opname in de dunne darm geheel of gedeeltelijk en bereiken daarom de dikke darm en dienen zo als voedingsstof voor het darmmicrobioom. Naast voedingsvezels kunnen sommige zetmeelrijke structuren de opname door de dunne darm tegengaan. Zo kan resistent zetmeel nieuwe kristallijne structuren vormen (in een proces dat retrogradatie wordt genoemd) en de dikke darm bereiken waar ze worden gefermenteerd door het darmmicrobioom.

Voorbeelden van voedingsgroepen met veel koolhydraten zijn:

- Ongeraffineerde en geraffineerde granen
- Zetmeelrijke groenten
- Fruit

Voedingsvezels



Aanbevolen voedingsvezelinname: 25 - 30g

Voedingsvezels zijn niet-verteerbare koolhydraten die de dikke darm bereiken en kunnen worden gefermenteerd door het darmmicrobioom. Het darmmicrobioom produceert vervolgens korte keten vetzuren (Short Chain Fatty Acids = SCFAs), namelijk propionaat, acetaat en butyraat. Propionaat draagt bij aan de productie van glucose, acetaat is betrokken bij de synthese van lipiden en butyraat is de belangrijkste energiebron voor de cellen in de dikke darm. Voedingsvezels worden verder onderverdeeld in oplosbare en onoplosbare vezels.

Oplosbare vezels kunnen een gelachtige matrix creëren die helpt om een beter gevoel van

verzadiging te bereiken, wat leidt tot een lagere calorie-inname. Bovendien heeft een van de meest voorkomende oplosbare vezels de eigenschap om cholesterol te verlagen, namelijk bèta-glucan.

Voorbeelden van voedingsgroepen met veel oplosbare vezels zijn:

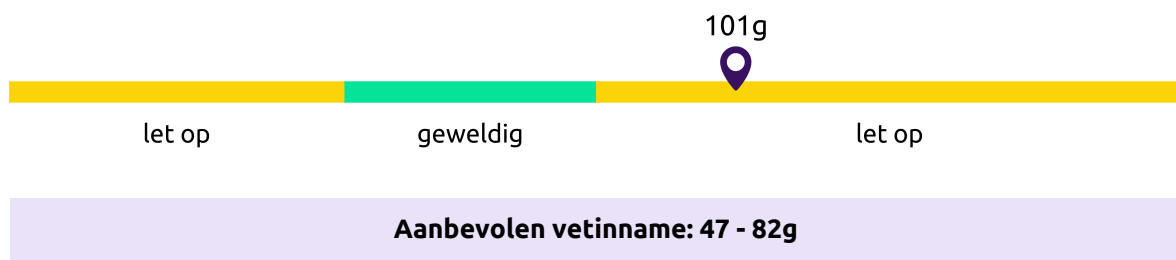
- Haver
- Gerst
- Noten
- Bonen

Onoplosbare vezels kunnen een zachte ontlastingstextuur creëren die helpt om een beter gevoel van darmmotiliteit te bereiken, wat leidt tot een makkelijkere stoelgang. Daarnaast kunnen ze ook ontstekingen en het risico op darmkanker verminderen.

Voorbeelden van voedingsgroepen met veel onoplosbare vezels zijn:

- Ongeraffineerde granen (bijv. brood, rijst, pasta)
- Peulvruchten

Vetten



Vetten zijn ook een van de macronutriënten die de belangrijkste energiebron vormen. Bovendien zorgen vetten ervoor dat in vet oplosbare vitamines voldoende door ons lichaam kunnen worden opgenomen. Van sommige vetten wordt verondersteld dat ze gunstige effecten hebben, zoals enkelvoudige en meervoudige onverzadigde vetten, terwijl andere verband houden met het ontstaan van chronische ziekten, zoals verzadigde en transvetten. Daarnaast wordt gesuggereerd dat diëten met een hoog vetgehalte een negatieve invloed hebben op het darmmicrobioom doordat ze de diversiteit verminderen en leiden tot dysbiose.

Voorbeelden van voedingsgroepen met veel vetten zijn:

- Zuivelproducten
- Noten en zaden
- Plantaardige vetten (bijv. olijfolie)
- Dierlijke vetten (bijv. boter)

Verzadigde vetten

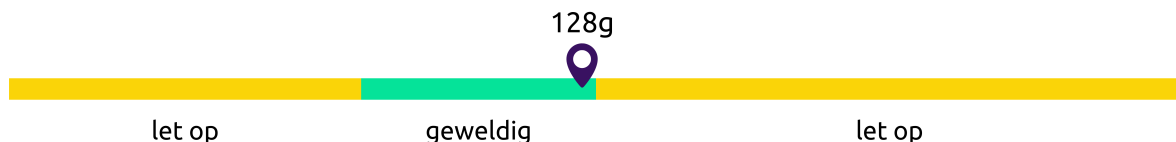


Verzadigde vetten zijn een type vet dat voornamelijk voorkomt in producten van dierlijke oorsprong. Hoge consumptie van verzadigde vetzuren is in verband gebracht met de ontwikkeling van hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Daarnaast is gesuggereerd dat de consumptie van verzadigde vetten het darmmicrobioom negatief verandert.

Voorbeelden van voedingsgroepen met veel verzadigde vetten zijn:

- Dierlijke producten
- Bewerkte en gefrituurde voedingsmiddelen

Eiwitten



Eiwitten worden beschouwd als de bouwstenen van het lichaam. Het consumeren van plantaardige eiwitten kan bijdragen aan de diversiteit van het microbioom. Bovendien nemen ze, ongeacht de bron, deel aan tal van fysiologische processen. Het verwerken van de juiste hoeveelheden in je maaltijden helpt om een positieve netto eiwitbalans te bereiken. Omgekeerd leidt een verhoogde eiwitconsumptie mogelijk niet tot de verwachte gunstige effecten. In feite kan het de bacteriediversiteit en de relatieve productie van zijn substanties verminderen. Het mechanisme dat dit proces regelt kan worden gereguleerd door een verminderde inname van fermenteerbaar voedsel, meestal voedingsvezels. De netto eiwitbalans is het verschil tussen spieropbouw en spierafbraak. Een positieve eiwitbalans leidt tot spier-, weefsel- en celopbouw, terwijl een negatieve eiwitbalans leidt tot spier-, weefsel- en celafbraak.

Voorbeelden van voedingsgroepen met veel eiwitten zijn:

- Zuivel
- Peulvruchten
- Noten en zaden
- Zeevruchten
- Vlees

Zout



Zout is een nutriënt dat deelneemt aan tal van fysiologische processen. Overmatige consumptie van zout is echter in verband gebracht met hart- en vaatziekten. Daarnaast kan een hoge zoutinname de darmcompositie veranderen en een lagere bacteriediversiteit veroorzaken.

Voorbeelden van voedingsgroepen met veel zout zijn:

- Bewerkte voedingsmiddelen
- Kant-en-klare maaltijden

6. Disclaimers

De informatie die wordt verstrekt in dit dashboard en deze PDF-rapporten is uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden. Ze zijn niet bedoeld als medisch advies voor behandeling, diagnose of preventie. Raadpleeg altijd je arts of een andere gekwalificeerde zorgverlener bij vragen over een medische aandoening, en voordat je wijzigingen aanbrengt in jouw dieet, levensstijl of supplementenregime.

Onze analyses en aanbevelingen zijn gebaseerd op de huidige wetenschappelijke literatuur en de kennis die beschikbaar was op het moment van je microbioomanalyse. De interpretatie van microbioomdata is een zich ontwikkelend vakgebied en, hoewel we ons best doen om nauwkeurige en actuele inzichten te bieden, wordt geen garantie gegeven over de volledigheid, juistheid, betrouwbaarheid of toepasbaarheid van de informatie voor individuele gezondheidsuitkomsten.

Het aantonen van een micro-organisme betekent niet dat er sprake is van een ziekte en het niet aantonen van een micro-organisme sluit de aanwezigheid van schadelijke microben niet uit. Er kunnen andere micro-organismen aanwezig zijn die met deze test niet worden opgespoord. Deze test is geen vervanging voor klinische methoden.