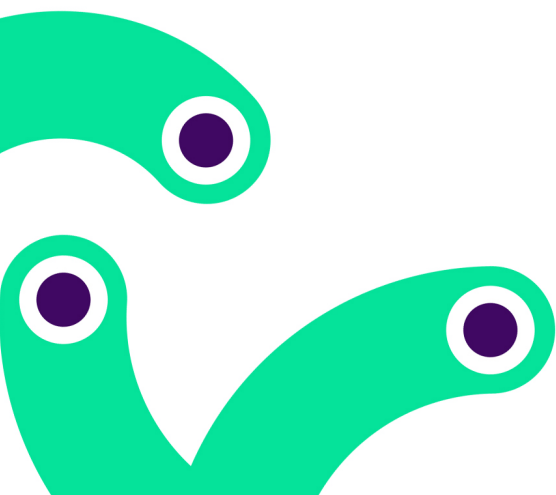
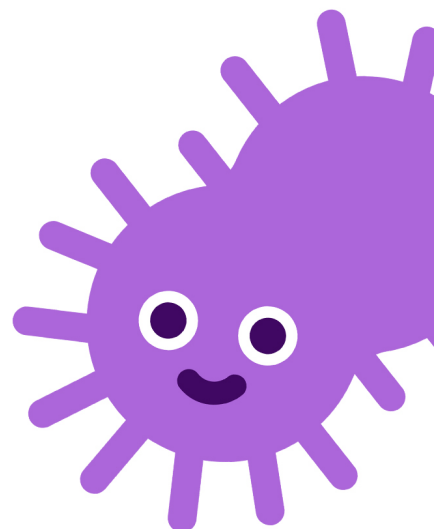


## Aanbevelingen

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



# Inhoudsopgave

## 1. Samenvatting

## 2. Lichaamsmetingen

2.1 Body Mass Index (BMI)

2.2 Taille-heupverhouding (WHR)

## 3. Voedingsadvies

3.1 Aanbevolen voedingsmiddelen

3.2 Voedingsdagboekadvies

## 4. Supplementenadvies

4.1 Probiotica

4.2 Prebiotica

## 5. Disclaimers

# 1. Samenvatting

## Voedingsadvies

### Aanbevolen voedingsmiddelen

Jouw top 5 voeding om te vermeerderen				
	Product	Categorie	Portiegrootte	Impact
	Rucola	Groenten	50 g	10
	Braambes	Fruit	140 g	10
	Thee	Dranken	250 ml	10
	Rode druif	Fruit	140 g	9
	Rode ui	Groenten	30 g	9

Jouw top 5 voeding om te verminderen				
	Product	Categorie	Portiegrootte	Impact
	Worst	Rood en bewerkt vlees	100 g	10
	Pannenkoek	Gebak en bakwaren	100 g	10
	Boter	Vetten en oliën	15 g	9
	Aardappelchips	Hartige snacks	30 g	8
	Cake	Gebak en bakwaren	100 g	8




### Voedingsdagboekadvies

#### Je top 3 swaps en tips

- Voeg gefermenteerde groente toe aan je voeding, zoals kimchi of zuurkool. Dit is goed voor het darmmicrobioom. Dit kan tijdens lunch of diner of als snack tussendoor.
- Voeg kefir toe aan je dagelijkse vochtinname. Dit kan bijvoorbeeld tussendoor of bij de hoofdmaaltijd (ontbijt, lunch of diner). Kefir is een gefermenteerde drank dat gunstig is voor het darmmicrobioom.
- Voeg knoflook, prei en ui toe aan je diner. Onderzoek toont aan dat het toevoegen van deze groente goed is voor het darmmicrobioom.

## Supplementenadvies

### Probiotica

Jouw 3 aanbevolen probioticum		
	Product	Probleem en/of klacht
	<b>AZO Complete Feminine Balance™</b>	Vrouwelijke gezondheid
	<b>Actimel Cultured Yogurt Drink</b>	Immuun sterkte of ondersteuning
	<b>BioGaia Elactia Breastfeeding Probiotic</b>	Vrouwelijke gezondheid

### Prebiotica

Fructo-oligosachariden, te vinden in voedingsmiddelen zoals:

Jouw aanbevolen prebioticum		
Product	Portiegrootte	
Cichoreiwortel	50g	1-2 eetlepels, vers of gedroogd
Jeruzalem-artisjok	125g	1 kopje, gekookt
Prei	125g	1 kopje, gekookt

## 2. Lichaamsmetingen

Dit zijn je metingen die we gebruiken om je Body Mass Index (BMI) en Waist-to-Hip Ratio (WHR) te berekenen.

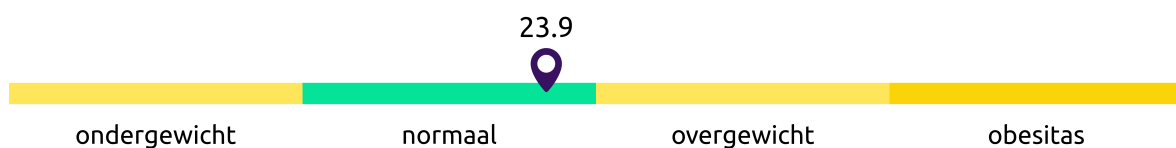
**Hoogte** - XXX cm

**Gewicht** - XX kg

**Taille** - XX cm

**Heup** - XXX cm

### 2.1 Body Mass Index (BMI)



#### Wat is BMI?

BMI is een berekening die je lengte en gewicht gebruikt om te bepalen of je binnen een gezonde range ligt.

#### Hoe wordt BMI berekend?

$BMI = \text{Gewicht (in kg)} / \text{Hoogte}^2 \text{ (in m}^2\text{)}$

#### Wat betekent je BMI?

**18.4 of minder:** ondergewicht

**18.5–24.9:** normaal gewicht

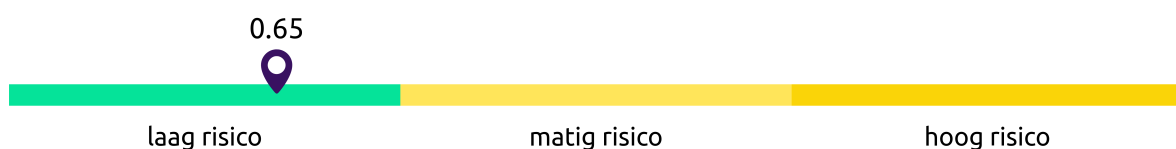
**25–29.9:** overgewicht

**30 of meer:** obesitas

#### Wat zijn de beperkingen van BMI?

BMI houdt geen rekening met factoren zoals spiermassa, botdichtheid of vetverdeling. Een atleet kan bijvoorbeeld een hoge BMI hebben vanwege zijn spiermassa, niet vanwege zijn vetmassa. De BMI kan ook gezondheidsrisico's bij oudere volwassenen of sommige etnische groepen niet nauwkeurig weergeven.

### 2.2 Taille-heupverhouding (WHR)



**Wat is WHR?**

WHR is een berekening die je taille- en heupomvang gebruikt om de verdeling van lichaamsvet te beoordelen.

**Hoe wordt WHR berekend?**

WHR = Tailleomtrek (in cm) / Heupomtrek (in cm).

**Wat betekent je WHR?**

**0.80 of minder:** laag risico

**0.81-0.85:** matig risico

**0.86 of meer:** hoog risico

**Waarom is WHR belangrijk?**

WHR richt zich op de vetverdeling, met name buikvet, dat in verband wordt gebracht met een hoger risico op chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en andere stofwisselingsziekten. Mensen met een "peervormig" lichaam (vet rond de heupen/dijen) hebben doorgaans een lager risico in vergelijking met mensen met een "appelvormig" lichaam (vet rond de buik), ongeacht het totale gewicht.

**Hoe verschilt WHR van BMI?**

Terwijl BMI een algemene gewichtsclassificatie geeft, kijkt WHR specifiek naar waar vet in jouw lichaam is opgeslagen. Centraal vet (rond de buik) levert grotere gezondheidsrisico's op dan vet dat elders is opgeslagen, zelfs bij mensen met een "normaal" BMI.

## 3. Voedingsadvies

### 3.1 Aanbevolen voedingsmiddelen

De aanbevolen voeding laat zien welke voedingsmiddelen je zou moeten vermeerderen of verminderen (samen met hun categorie en portiegrootte) om je bacteriefuncties te ondersteunen. Het intolerantielabel duidt op een mogelijke nadelige reactie, terwijl de impactscore het effect van elk voedingsmiddel op je darmmicrobioom weergeeft.

Probeer meer voeding uit de lijst 'Voeding om te vermeerderen' in je dieet op te nemen, vooral die met de hoogste impactscore. Beperk of vermijd voeding uit de lijst 'Voeding om te verminderen' in je dieet, vooral die met de hoogste impactscore.

Voeding om te vermeerderen				
	Product	Categorie	Portiegrootte	Impact
	Rucola	Groenten	50 g	10
	Braambes	Fruit	140 g	10
	Thee	Dranken	250 ml	10
	Rode druif	Fruit	140 g	9
	Rode ui	Groenten	30 g	9
	Perzik	Fruit	100 g	9
	Pruim	Fruit	100 g	8
	Magere melk	Zuivel	250 ml	8
	Groene ui	Groenten	30 g	8
	Peper	Vetten en smaakmakers	3 g	8
	Groentespread	Vetten en smaakmakers	50 g	8

	Kippenborst	Wit vlees	100 g	8
	Chiazaad	Noten en zaden	10 g	8
	Granaatappel	Fruit	100 g	8
	Amandel	Noten en zaden	25 g	8
	Tomaat	Groenten	125 g	8
	Aubergine	Groenten	125 g	8
	Halfvolle yoghurt	Zuivel	250 g	8
	Rode bosbes	Fruit	140 g	8
	Groene kiwi	Fruit	80 g	8

Voeding om te verminderen				
	Product	Categorie	Portiegrootte	Impact
	Worst	Rood en bewerkt vlees	100 g	10
	Pannenkoek	Gebak en bakwaren	100 g	10
	Boter	Vetten en oliën	15 g	9
	Aardappelchips	Hartige snacks	30 g	8
	Cake	Gebak en bakwaren	100 g	8

	Kaasstengel	Granen	70 g	8
	Eierkoek	Hartige snacks	50 g	8
	Frisdrank	Dranken	250 ml	8
	Gehakt	Rood en bewerkt vlees	100 g	8
	Mueslibrood	Granen	70 g	8
	Ham	Rood en bewerkt vlees	50 g	7
	Vruchtensap	Dranken	250 ml	7
	Hagelslag	Snoep en zoetwaren	20 g	6
	Pizza	Soepen en samengestelde gerechten	150 g	6
	Witte Wijn	Dranken	125 ml	6
	Koekje	Granen	30 g	6
	Burger	Wit vlees	100 g	6
	Friet	Hartige snacks	30 g	6
	Roomijs	Zuivel	70 g	5
	Currysaus	Vetten en smaakmakers	30 g	5




### 3.2 Voedingsdagboekadvies

Het voedingsdagboekadvies laat je dieetaanpassingen zien op basis van het voedingsdagboek dat je hebt ingevuld voordat je een ontlastingssample hebt afgenomen. Er wordt rekening gehouden met je eetpatroon gedurende vijf maaltijden (ontbijt, lunch, diner, snacks en dranken). De swaps en tips zijn bedoeld om je te helpen je huidige voedingspatroon te verbeteren en je darmmicrobioom te optimaliseren.


#### Dag 1

Product	Maaltijdtype	Hoeveelheid	Advies
 Banaan	Ontbijt	130 g	Een leuk weetje is dat groene, onrijpe bananen stofjes genaamd 'resistent zetmeel' bevatten die goed zijn voor het darmmicrobioom.
 Kaneel	Ontbijt	2 g	Uit het dagboek is te zien dat je wel eens kaneel toevoegt - dat is een goede keuze! Je kunt eventueel afwisselen met andere specerijen zoals cacao poeder of kurkuma.
 Paranoot	Ontbijt	40 g	Noten zijn een goede bron van vezels. Je darmflora houdt van vezelrijke producten. Dus een goede keuze!
 Griekse yoghurt	Ontbijt	100 g	Voeg haver mout of muesli toe aan je ontbijt.
 Aardappel, geschild	Diner	210 g	Een leuk weetje is dat producten, zoals pasta, aardappelen en rijst, stofjes genaamd 'resistent zetmeel' bevatten die goed zijn voor het darmmicrobioom. Ze ontstaan als we het koken en ('s nachts) laten afkoelen.

#### Dag 2

Product	Maaltijdtype	Hoeveelheid	Advies
 Banaan	Ontbijt	130 g	Een leuk weetje is dat groene, onrijpe bananen stofjes genaamd 'resistent zetmeel' bevatten die goed zijn voor het darmmicrobioom.
 Rijst	Diner	106 g	Vervang witte graanproducten (zoals witte rijst, wraps of pasta) door volkorenproducten (zoals zilvervliesrijst, volkoren wraps of volkoren pasta).
 Kruiden thee	Tussendoor	750 ml	Uit het dagboek is te zien dat je kruiden thee drinkt - dat is een goede keuze! Je kunt ook eens groene of gember thee proberen.

#### Dag 3

Product	Maaltijdtype	Hoeveelheid	Advies
 Banaan	Ontbijt	130 g	Een leuk weetje is dat groene, onrijpe bananen stofjes genaamd 'resistent zetmeel' bevatten die goed zijn voor het darmmicrobioom.

 Kaneel	Ontbijt	2 g	Uit het dagboek is te zien dat je wel eens kaneel toevoegt - dat is een goede keuze! Je kunt eventueel afwisselen met andere specerijen zoals cacao poeder of kurkuma.
 Paranoot	Ontbijt	20 g	Noten zijn een goede bron van vezels. Je darmflora houdt van vezelrijke producten. Dus een goede keuze!
 Pompoenpit	Ontbijt	15 g	Goed dat je voor zaden kiest! Dit is een product dat bijdraagt aan je darmgezondheid.
 Honing	Ontbijt	4 g	Probeer zoveel mogelijk de snelle suikers (simpele koolhydraten) te beperken, zoals agave siroop, suiker of honing.
 Glutenvrije haver mout	Ontbijt	45 g	We zien dat je havermout eet - goed gedaan! Dit is een darmgezondheidsvriendelijk product.
 Zuurdesem brood	Lunch	150 g	Je kiest voor zuurdesembrood. Dat is een goede keuze voor je darmgezondheid!
 Knoflook	Diner	10 g	Uit het dagboek is te zien dat je wel eens knoflook toevoegt aan je maaltijd - dat is een goede keuze! Je kunt eventueel afwisselen met andere groente zoals prei en ui.
 Gemberthee	Tussendoor	500 ml	Uit het dagboek is te zien dat je gemberthee drinkt - dat is een goede keuze! Je kunt ook eens groene of kruidenthee proberen.

## 4. Supplementenadvies

### 4.1 Probiotica

#### Wat zijn probiotica?

De International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics definieert probiotica als "levende micro-organismen die, wanneer ze in voldoende hoeveelheden worden toegediend, een gezondheidsvoordeel opleveren voor de gastheer", wat betekent dat levende microben goed zijn voor je gezondheid.

#### Welke probiotica zijn het beste voor jou?

Het is belangrijk om een probiotische stam of een mix van stammen te kiezen die wetenschappelijk bewezen zijn voor het specifieke voordeel dat je zoekt. Niet voor alle commercieel verkrijgbare probiotica stammen is aangetoond dat ze een positief effect hebben op het menselijk lichaam. Maar maak je geen zorgen; wij raden alleen probiotische stammen aan die op wetenschappelijk bewijs zijn gebaseerd, specifiek voor de voordelen die jij zoekt!

Je kunt deze vinden door de onderstaande probiotische stammen online op te zoeken en de richtlijnen te gebruiken om een geschikt supplement te kiezen. Voor sommige stammen hebben we productaanbevelingen opgenomen die zijn goedgekeurd door onze microbioomdeskundige, Dr. Koen Venema.

Op basis van je gegevens kunnen de volgende probiotische stammen nuttig voor je zijn:

#### Probiotische stammen




Gastro-intestinale gezondheid	
Opgeblazen gevoel	Lactobacillus acidophilus NCFM
	Lactobacillus paracasei Lpc-37
Huid gezondheid	
Eczeem (atopische dermatitis)	Lactobacillus acidophilus La-5
	Lactobacillus reuteri ATCC 55730
	Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)
	Lactobacillus rhamnosus HN001 (DR20)
	SKIN-Mix
Metabole gezondheid	





<b>Immuun sterkte of ondersteuning</b>	CORED-Mix
	IMOOD-Mix
	Lactobacillus acidophilus La-14
	Lactobacillus acidophilus NCFM
	Lactobacillus casei Shirota
	Lactobacillus casei sp. paracasei CNCM I-1518
	Lactobacillus paracasei CRL431
	Lactobacillus plantarum Lp-115

### Anders

<b>Overmatig huilen en zeuren</b>	COLIC-Mix
	HPEC-Mix
	Lactobacillus reuteri ATCC 55730
	Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)
<b>Vrouwelijke gezondheid</b>	Lactobacillus acidophilus LA-02
	Lactobacillus fermentum CECT5716
	Lactobacillus helveticus Rosell-0052
	Lactobacillus rhamnosus HN001 (DR20)
	V-Mix I
	V-Mix II
	V-Mix III

### Probiotische producten

	Product	Probleem en/of klacht
	<b>AZO Complete Feminine Balance™</b>	Vrouwelijke gezondheid
	<b>Actimel Cultured Yogurt Drink</b>	Immuun sterkte of ondersteuning
	<b>BioGaia Elactia Breastfeeding Probiotic</b>	Vrouwelijke gezondheid

	Product	Probleem en/of klacht
	Jarrow Formulas® Fem-Dophilus® 5 Billion	Vrouwelijke gezondheid
	Jarrow Formulas® Fem-Dophilus® 1 Billion	Vrouwelijke gezondheid
	RepHresh™ Pro-B™ Probiotic	Vrouwelijke gezondheid
	UltraFlora® Women's	Vrouwelijke gezondheid
	Yakult	Immuun sterkte of ondersteuning

## 4.2 Prebiotica

### Wat zijn prebiotica?

Prebiotica zijn voedingsstoffen (meestal verschillende soorten vezels) die helpen om de 'goede' darmbacteriën te laten groeien. Je lichaam kan prebiotica niet verteren, waardoor ze de gunstige microben in je darmen voeden en zo de gezondheid van je darmmicrobioom ondersteunen.

### Welke prebiotica zijn het beste voor jou?

Je kunt prebiotica vinden in verschillende voedingsmiddelen en/of als supplement (tablet, poeder enz.). Wij raden een **Food First** aanpak aan. Richt je eerst op het toevoegen van meer prebiotische voedingsmiddelen aan je dieet en vul deze zo nodig aan met een supplement. Houd er rekening mee dat prebiotica in voeding over het algemeen op een lager niveau worden gevonden, dus het kan nodig zijn om een supplement toe te voegen.

Op basis van je resultaten hebben we een lijst samengesteld van prebiotische verbindingen (gevonden in voeding en supplementen) die nuttig voor je zijn:

### Prebiotisch voedsel

Product	Portiegrootte	
Cichoreiwortel	50g	1-2 eetlepels, vers of gedroogd
Agave poeder	5g	1 theelepel
Prei	125g	1 kopje, gekookt
Gerst	90g	0,5 kopje, gekookt

Jeruzalem-artisjok	125g	1 kopje, gekookt
Paardenbloembladeren	50g	1 kopje, rauw
Yaconwortel	125g	1 stuk, gekookt of rauw
Klismwortel	125g	1 stuk, gekookt
Radicchio	50g	0,5 kopje, rauw
Uien	50g	0,5 stuk, rauw
Jicama	125g	1 kopje, gekookt
Asperges	125g	6 speren
Rogge, volkoren	90g	Afhankelijk van het gekozen product (brood, ontbijtgranen, enz.)
Tarwe, volkoren	90g	Afhankelijk van het gekozen product (brood, ontbijtgranen, enz.)
Groene bananen	100g	1 stuk
Aardappelen, gekookt en gekoeld	150g	1 stuk, gekookt
Rijst, gekookt en gekoeld	90g	0,5 kopje, gekookt
Pasta, gekookt en gekoeld	90g	1 kopje, gekookt
Bonen (kidney, zwarte, enz.)	45g	0,25 kopje, gekookt
Linzen	45g	0,25 kopje, gekookt
Kikkererwten	45g	0,25 kopje, gekookt
Havermout	45g	0,5 kopje, gedroogd

## Prebiotische supplementen

Je kunt deze vinden door de onderstaande prebiotische verbindingen online op te zoeken en de richtlijnen te gebruiken om een geschikt supplement te kiezen.

*Opmerking: Veel commercieel verkrijgbare probiotische supplementen bevatten ook prebiotica in hun formule. Lees de ingrediëntenlijst op de achterkant van de fles.*

De groene balk benadrukt de prebiotische stof die de groei van de betreffende bacterie het meest effectief bevordert. De andere stoffen kunnen de groei ook ondersteunen, maar hun effect is minder sterk.

### Lactobacillus

Prebiotische supplementen

Fructo-oligosachariden

Galacto-oligosachariden

Inuline

Resistent zetmeel

## 5. 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.