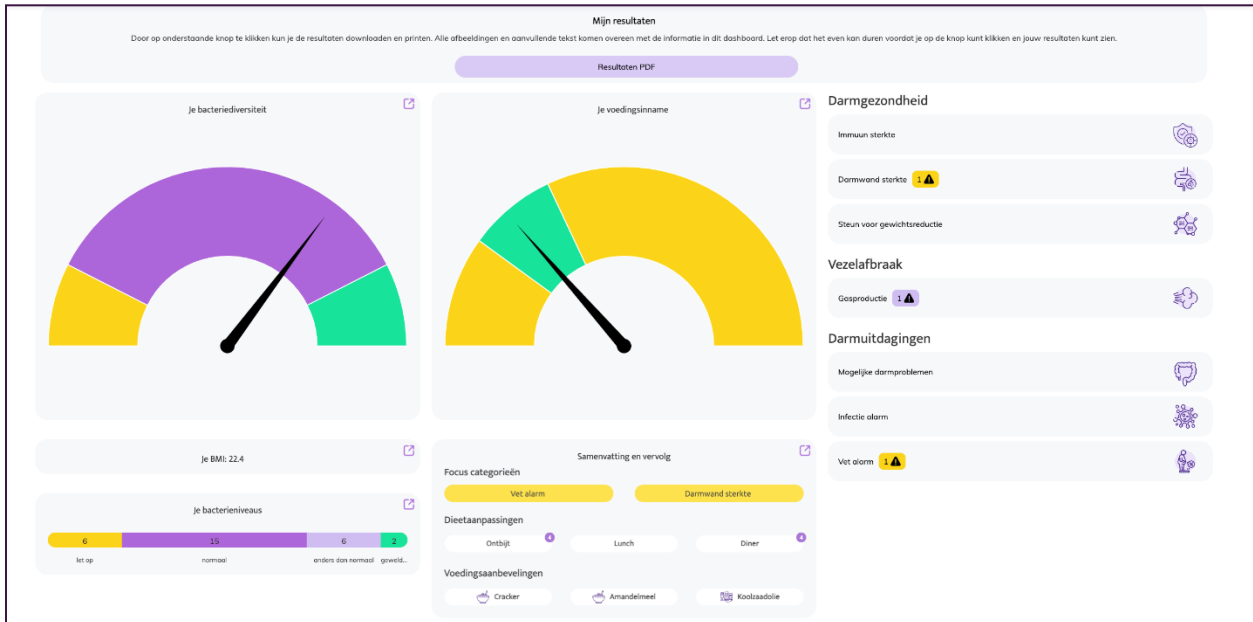
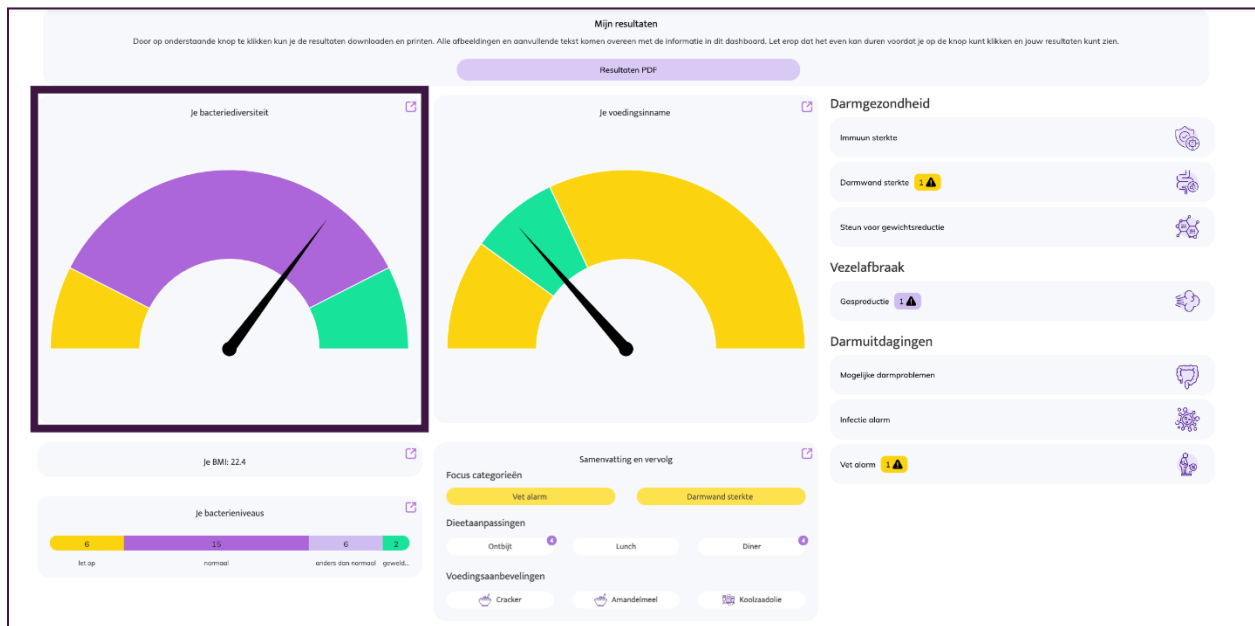


Handleiding voor je dashboard

In het dashboard vind je een heleboel informatie over je eigen darmgezondheid en omdat de beschikbare informatie wellicht overweldigend kan zijn helpen we je er middels deze handleiding stap voor stap doorheen. Op deze manier weet jij wat jouw resultaten zeggen en hoe je ermee aan de slag kunt!



Je bacteriediversiteit



Deze pagina geeft weer hoe divers je bacteriën in jouw darmen zijn. Om dit te kunnen aangeven zijn er een paar berekeningen nodig, namelijk:

1. Shannon-index = hoeveel verschillende soorten bacteriën er voorkomen in je darmen.
2. Waargenomen OTU's = hoe divers deze verschillende soorten bacteriën zijn in je darmen.
3. Pielou's gelijkmatigheid = hoe gelijkmatig verdeeld deze verschillende soorten bacteriën zijn in je darmen.

De zwarte pijl geeft jouw resultaten weer. Daarbij kan die vallen in 3 verschillende gebieden, namelijk: geel, paars en groen.

Shannon-index:

- Valt jouw pijl in geel dan betekent dit dat je weinig verschillende bacteriën in je darmen hebt. Er worden dus relatief weinig verschillende soorten geteld in jouw sample.
- Valt jouw pijl in paars dan betekent dit dat je een gemiddeld aantal aan verschillende bacteriën in je darmen hebt. Dit kan een verzameling van goede bacteriën maar ook van slechte bacteriën zijn.
- Valt jouw pijl in groen dan betekent dit dat je veel verschillende bacteriën in je darmen hebt. Er worden dus relatief veel verschillende soorten geteld in jouw sample, fantastisch!

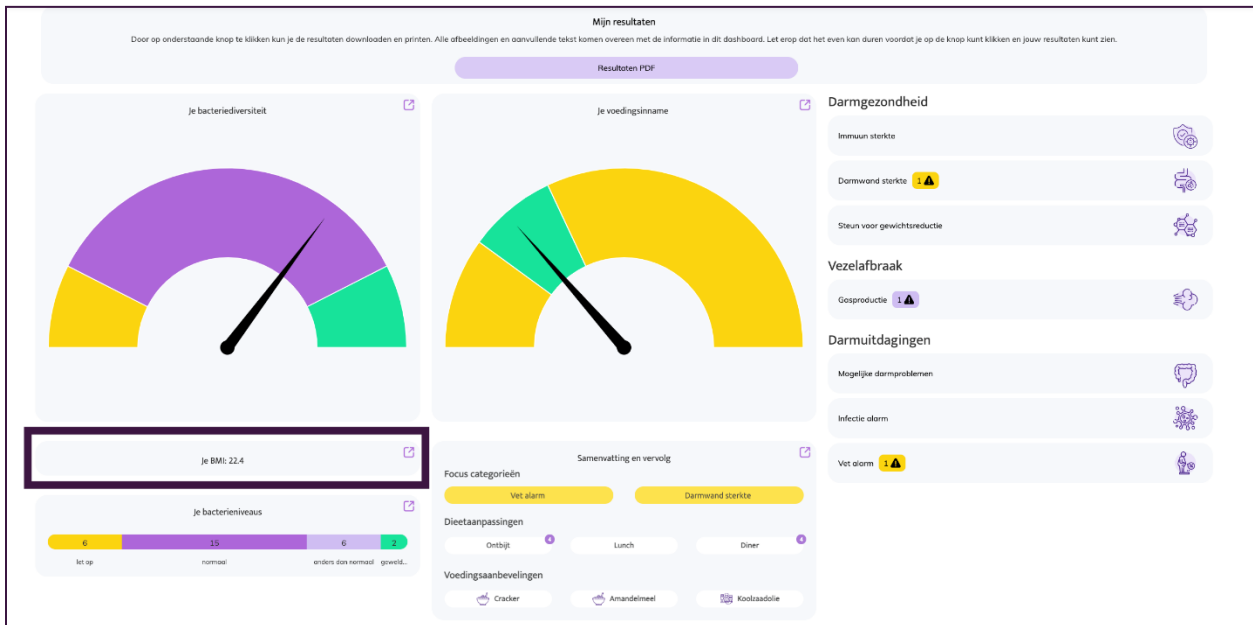
Waargenomen OTU's:

- Valt jouw pijl in geel dan betekent dit dat er weinig verschillende soorten bacteriën aanwezig zijn in je darmen. Dit kan komen doordat dat er weinig soorten aanwezig zijn of doordat een soort overheerst.
- Valt jouw pijl in paars dan betekent dit dat er een gemiddeld aantal verschillende soorten bacteriën aanwezig zijn in je darmen.
- Valt jouw pijl in groen dan betekent dit dat er veel verschillende soorten bacteriën aanwezig zijn in je darmen, goed bezig!

Pielou's gelijkmatigheid:

- Valt jouw pijl in geel dan betekent dit dat de verschillende soorten bacteriën niet gelijkmatig verdeeld zijn in je darmen. Er overheersen groepen.
- Valt jouw pijl in paars dan betekent dit dat de verschillende soorten bacteriën relatief gemiddeld verdeeld zijn in je darmen. Er zijn grote en kleine groepen aanwezig.
- Valt jouw pijl in groen dan betekent dit dat de verschillende soorten bacteriën wel gelijkmatig verdeeld zijn in je darmen. Er overheersen geen groepen.

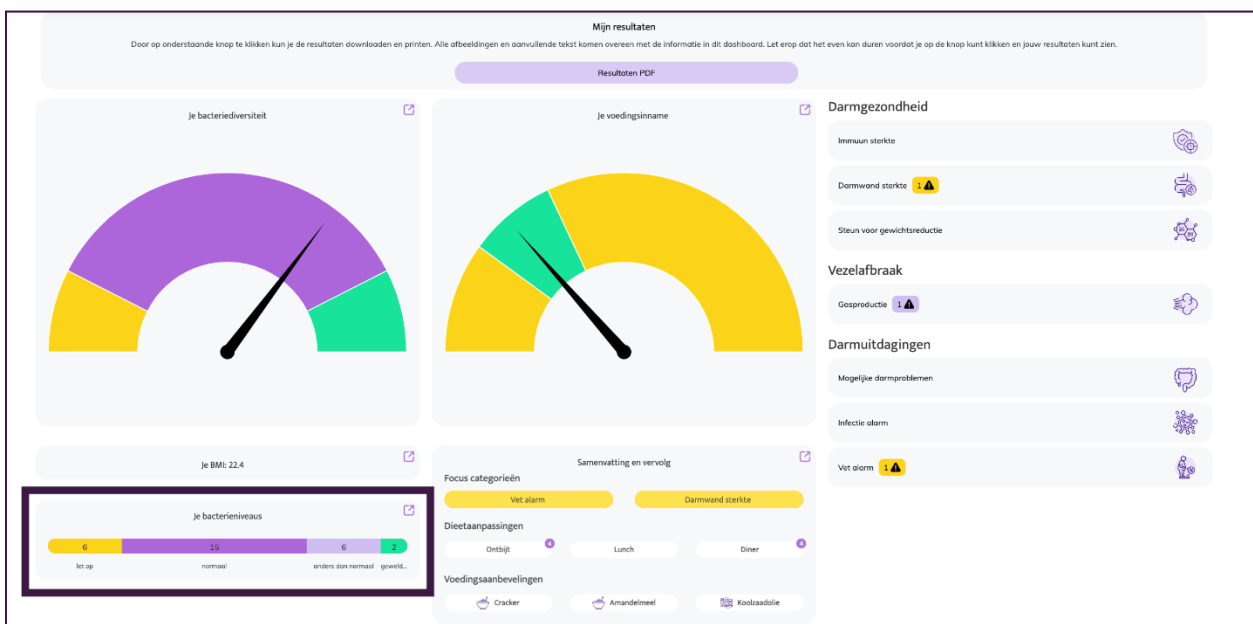
Je BMI



Dit is berekend op basis van je lengte en je gewicht.

De pointer geeft aan wat jouw berekende BMI is en tot welke categorie je behoort. Een BMI dat past bij een gezond gewicht valt tussen de 18.5 en 25.

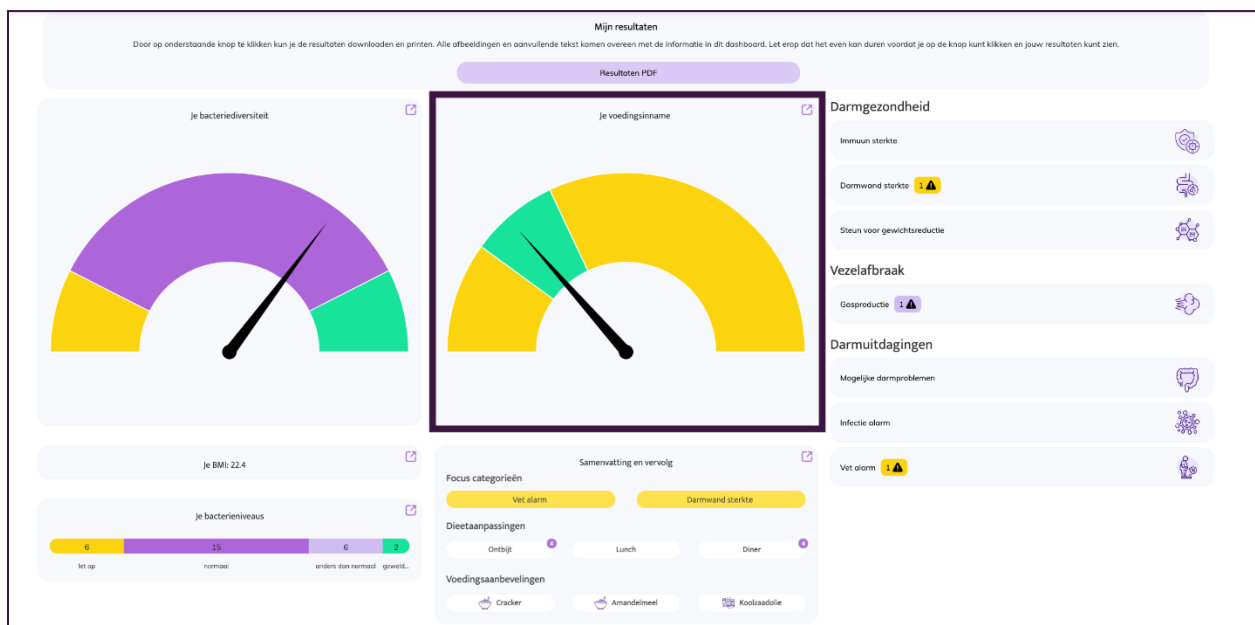
Je bacterieniveaus



Deze webpagina is nauwkeurig samengesteld met de professor van de Universiteit Maastricht. Zo is er een top 34 van bacteriën geselecteerd en zijn deze onderverdeeld in goede, slechte en andere relevante bacteriën. Op basis van wetenschappelijk onderzoek kunnen we zeggen of bepaalde bacteriën goed of slecht voor ons lichaam zijn. Voor andere relevante bacteriën geeft de literatuur nog niet duidelijk aan of ze een positief of negatief effect hebben op je gezondheid. Sommige van deze bacteriën zijn vervolgens gekoppeld aan een specifieke categorie met voedingsadvies omdat we hiervan weten dat ze *vermeerderd* (of juist *verminderd* voor slechte bacteriën) kunnen worden met behulp van bepaalde producten.

De informatie weergegeven in het “i-symbooltje” geeft een korte toelichting over deze bacterie. Met het percentage van de populatie wordt gerefereerd naar alle data die de Universiteit Maastricht heeft gebruikt voor darmflora onderzoek. Het gaat daarbij om een Nederlandse populatie met een leeftijd van een volwassenen (dus tussen 18 en 65 jaar).

Je voedingsinname



Deze pagina geeft weer hoe jouw voedingsinname is op basis van je 3-daags voedingsdagboek. Je kunt hierbij op iedere grafiek klikken voor meer informatie.

De zwarte pijl geeft aan waar je zit met jouw sample wanneer het gaat over de inname van koolhydraten, vetten (waarvan verzadigde vetten), voedingsvezels, zout en eiwitten.

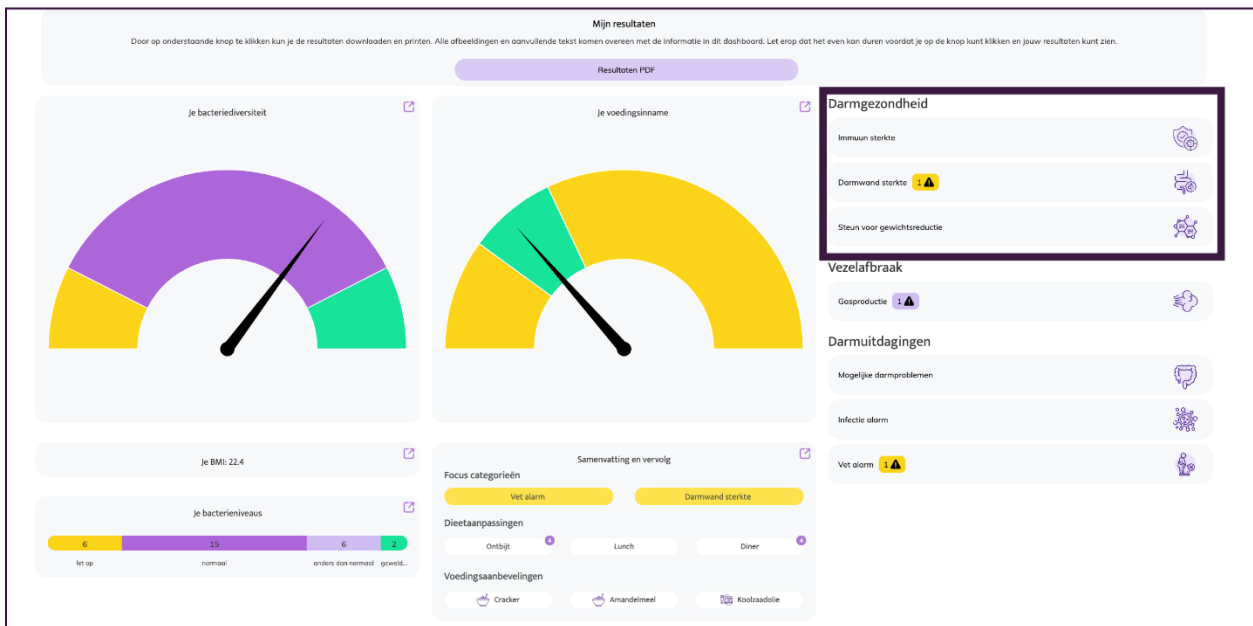
De gele linkerkant geeft een lage voedingsinname weer.

Het middelste groene gedeelte illustreert een gemiddelde voedingsinname.

De gele rechterkant geeft een hoge voedingsinname weer.

Dus hoe meer je pijl naar het middelste groene gedeelte wijst, hoe beter je voedingsinname is.

Darmgezondheid



Met de subcategorieën: immuun sterkte, darmwand sterkte en steun voor gewichtsreductie.

Hierin vind je bacteriën die een positieve bijdragen leveren aan bepaalde functies in je darmen. Bevind de pointer zich in een “let op” range dan heeft deze categorie een uitroepteken en krijg je voedingsadvies. Het voedingsadvies bestaat daarbij uit verschillende producten met een bepaalde hoeveelheid die passen binnen een gezond voedingspatroon.

Bij een uitroepteken kan het volgende voorkomen:

- Immuun sterkte: je Lactobacillus en/of Bifidobacterium zit(ten) aan de lage kant en zou(den) door de voedingsproducten die in de categorieën worden weergegeven kunnen worden vermeerderd.
- Darmwand sterkte: je Faecalibacterium en/of Eubacterium zit(ten) aan de lage kant en zou(den) door de voedingsproducten die in de categorieën worden weergegeven kunnen worden vermeerderd.
- Steun voor gewichtsreductie: je Akkermansia en/of Hafnia-Obesumbacterium zit(ten) aan de lage kant en zou(den) door de voedingsproducten die in de categorieën worden weergegeven kunnen worden vermeerderd.

Het kan ook zijn dat er geen enkele bacterie in de “let op” range valt en dat er dus geen enkel voedingsadvies wordt getoond. Je kunt dan doorgaan met je huidige voedingspatroon.

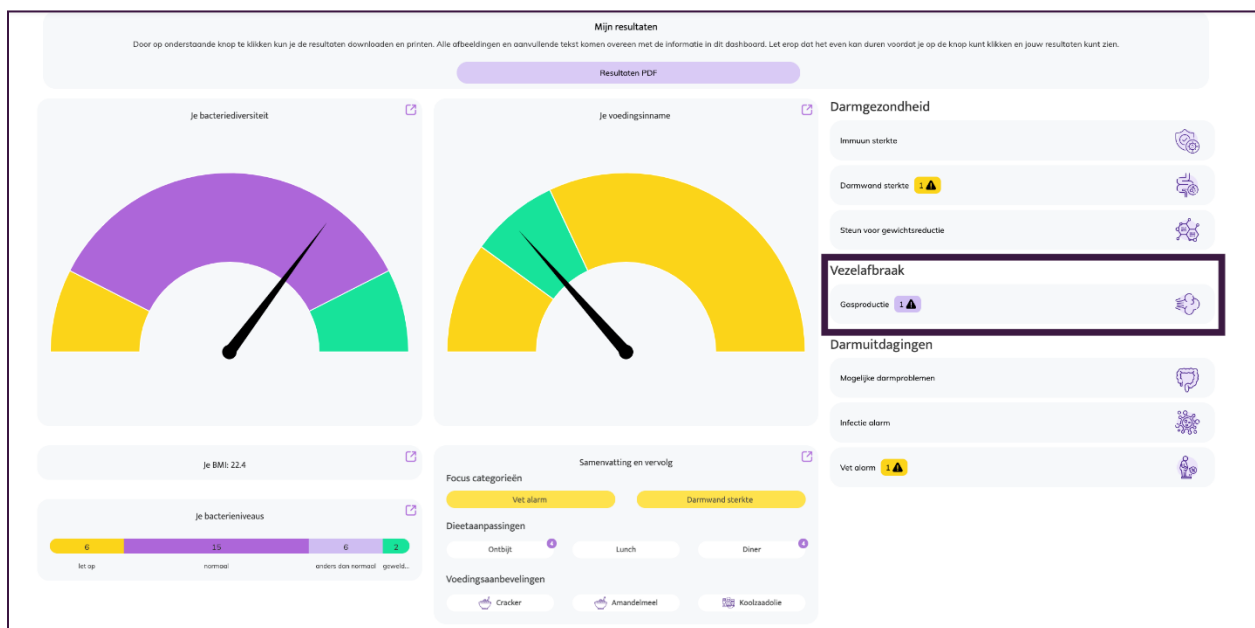
De grammen die getoond worden zijn **per portie** en passen binnen een gezond dieet. Neem groenten als voorbeeld: De algemene voedingsrichtlijnen geeft een inname van 250g groenten per dag aan. Wij adviseren een portie van 125g groenten zodat je twee verschillende soorten per dag consumeert. Variatie is namelijk nog altijd het beste!

Daarnaast bevatten de producten die weergegeven worden bepaalde stoffen die gunstig zijn voor de bacteriën in deze categorie.

Hieronder staan de dagelijkse hoeveelheden die je per categorie dient te consumeren op basis van de algemene voedingsrichtlijnen.

	19-50 jaar man	19-50 jaar vrouw	51-69 jaar man	51-69 jaar vrouw	>70 jaar man	>70 jaar vrouw
 Groente	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d
 Fruit	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d
 Brood	6-8 snee/d 210-280 g/d	4-5 snee/d 140-175 g/d	6-7 snee/d 210-245 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d	4-6 snee/d 140-210 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d
 Graanproducten en aardappelen*	4-5 porties/d 240-300 g/d	4-5 porties/d 240-300 g/d	4 porties/d 240 g/d	3-4 porties/d 180-240 g/d	4 porties/d 240 g/d	3 porties/d 180 g/d
 Vis	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk
 Peulvruchten	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk
 Vlees**	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer
 Ei	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk
 Noten	25 g/d	25 g/d	25 g/d	15 g/d	15 g/d	15 g/d
 Melk en melkproducten	2-3 porties/d 300-450 g/d	2-3 porties/d 300-450 g/d	3 porties/d 450 g/d	3-4 porties/d 450-600 g/d	4 porties/d 600 g/d	4 porties/d 600 g/d
 Kaas	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d
 Smeer- en bereidingsvetten	65 g/d	40 g/d	65 g/d	40 g/d	55 g/d	35 g/d

Vezelafbraak

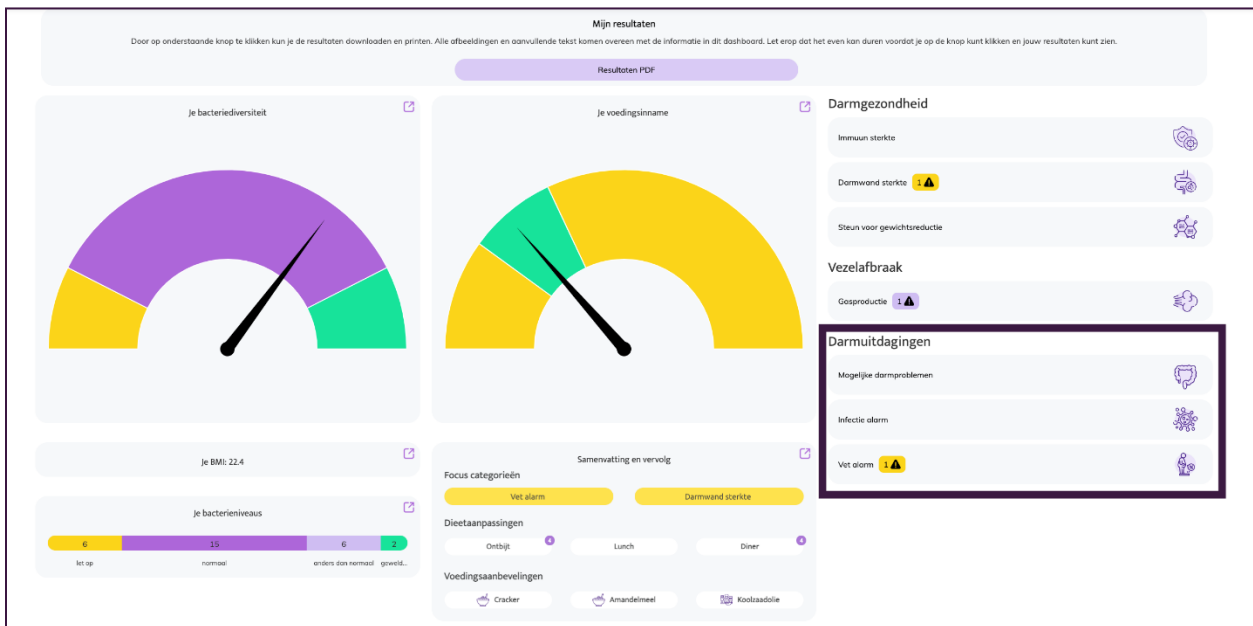


In deze categorie bevinden zich bacteriën waarvan de literatuur nog niet duidelijk aangeeft of ze door bepaalde voeding vermeerderd of juist verminderd worden. Wel weten we dat deze bacteriën een gunstige rol spelen bij het verminderen van gassen en dat ze vaker voorkomen wanneer er veel vezels worden geconsumeerd.

Bij een uitroepteken kan het volgende zich voordoen:

- De bacteriën liggen in normaal: de bacteriën in je sample zijn gemiddeld aanwezig.
- De bacteriën liggen in lager dan normaal: de bacteriën in je sample zijn in mindere mate aanwezig. Het blijft verstandig om voldoende vezels te eten per dag om deze bacteriën te stimuleren.
- De bacteriën liggen in hoger dan normaal: de bacteriën in je sample zijn in hogere mate aanwezig. Het blijft verstandig om voldoende vezels te eten per dag om deze bacteriën te stimuleren.

Darmuitdagingen



Met de subcategorieën: mogelijke darmproblemen, infectie alarm en vet alarm.

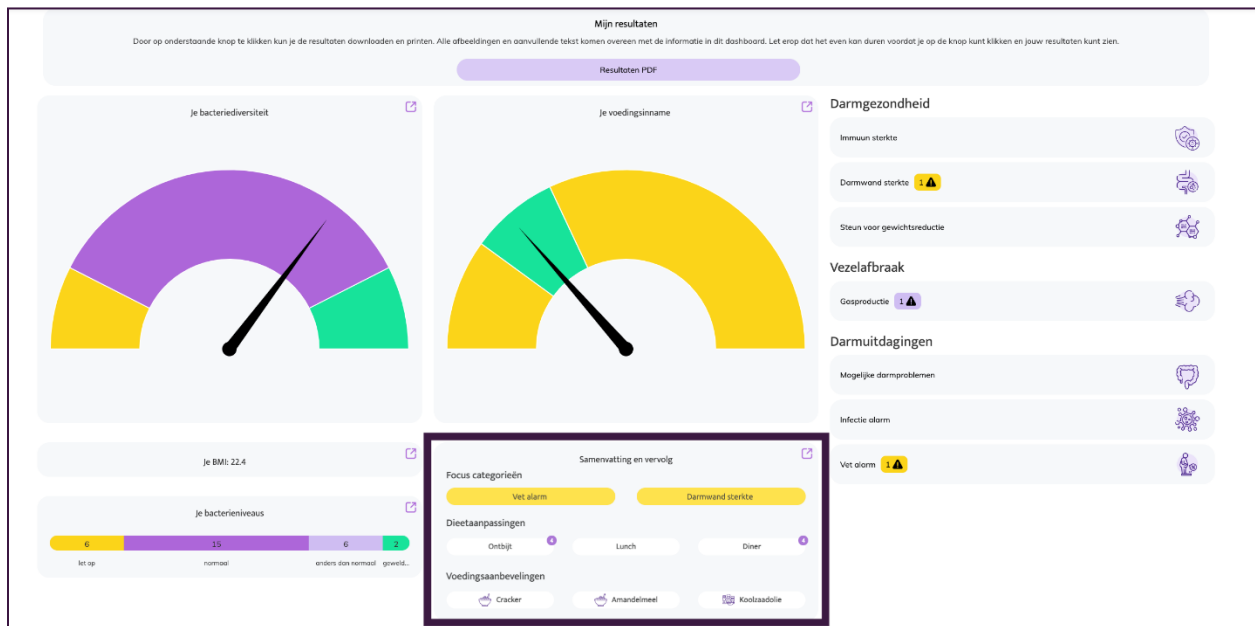
Hierin vind je bacteriën die een negatieve bijdragen leveren aan bepaalde functies in je darmen. Bevind de pointer zich in een “let op” range dan heeft deze categorie een uitroepteken en krijg je voedingsadvies. Het voedingsadvies bestaat daarbij weer uit verschillende producten met een bepaalde hoeveelheid die passen binnen een gezond voedingspatroon. Let op, daarnaast worden ook verschillende producten weergegeven die juist verminderd dienen te worden. Net zoals bij darmgezondheid krijg je verschillende voedingsproducten en een bepaalde hoeveelheid geadviseerd.

Bij een uitroepteken kan het volgende voorkomen:

- Mogelijke darmproblemen: je *Fusobacterium* zit aan de hoge kant en zou door de voedingsproducten die in de categorieën worden weergegeven kunnen worden verminderd. We vinden in de literatuur dat dit een marker kan zijn voor darmproblemen.
- Infectie alarm: je *Bacteroides* zit aan de hoge kant en zou door de voedingsproducten die in de categorieën worden weergegeven kunnen worden verminderd.
- Vet alarm: je *Bilophila* en/of *Desulfovibrio* zit(ten) aan de hoge kant en zou(den) door de voedingsproducten die in de categorieën worden weergegeven kunnen worden verminderd.

Het kan ook zijn dat er geen enkele bacterie in de “let op” range valt en dat er dus geen enkel voedingsadvies wordt getoond. Je kunt dan doorgaan met je huidige voedingspatroon.

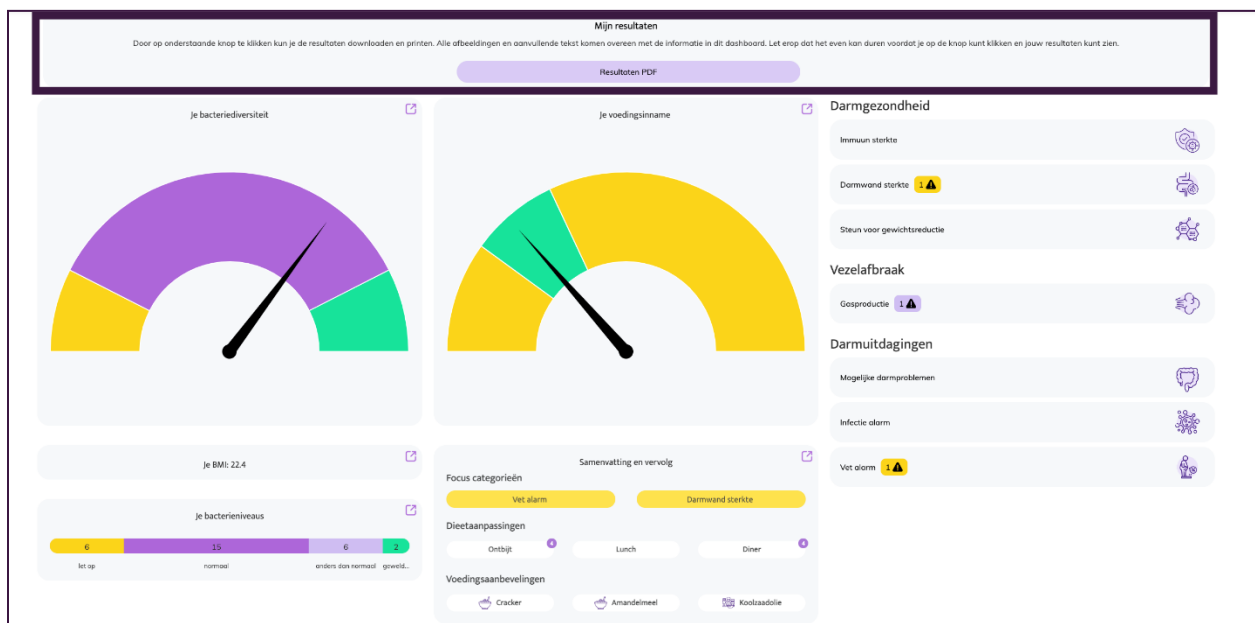
Samenvatting en vervolg



In dit gedeelte vind je, zoals de titel al zegt, een samenvatting en vervolg van de resultaten in het dashboard. Dit bestaat uit 3 delen:

1. Focus categorieën = welke categorie, zoals immuun sterkte of vet alarm, op basis van de resultaten de meeste aandacht nodig heeft.
2. Dieetaanpassingen = veranderingen op basis van het voedingsdagboek en de resultaten. Hier vind je per maaltijdmoment een aantal swaps & tips die op jou van toepassing zijn.
 - a. Binnen dit gedeelte kun je aan de rechterkant een PDF downloaden met jouw voedingsdagboek en de swaps & tips die hierop van toepassing zijn.
3. Voedingsaanbevelingen = ons AI-systeem heeft op basis van de resultaten enkele voedingsproducten samengesteld die je wellicht kunt toevoegen om jouw bacteriesamenstelling te verbeteren.

Resultaten PDF



In deze PDF staan alle resultaten die ook in het dashboard te zien zijn, maar dan in een handig document om eventueel te delen of te printen!