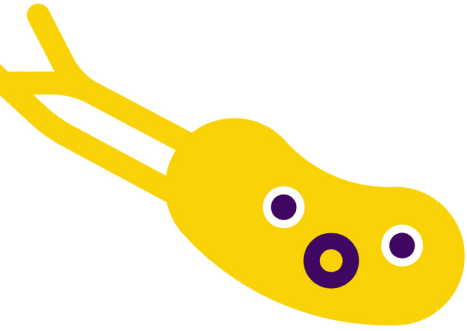
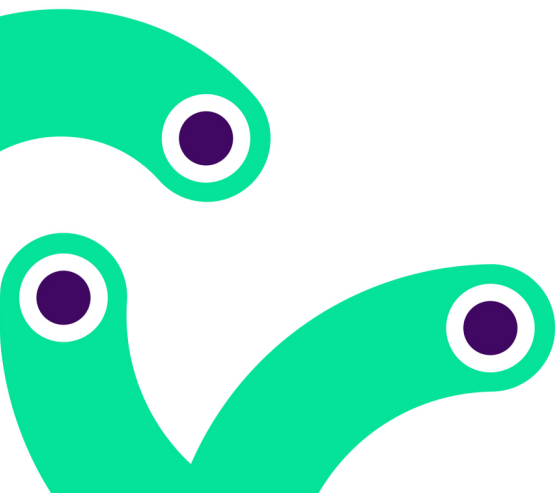
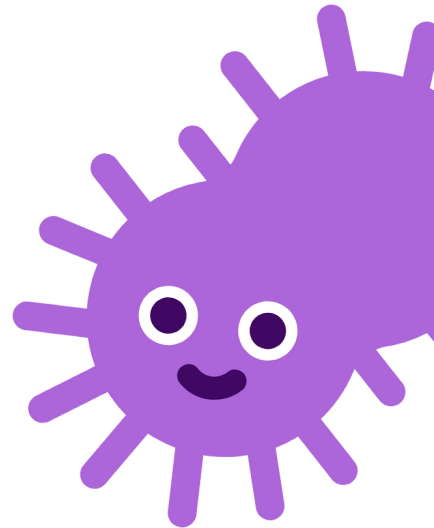




Aanbevelingen

Naam: Demo User
Test: IB-A-0001
Activeringsdatum: 2025-12-22
Geslacht: Anders
Geboortedatum: 2020-01-01



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	Intoleranties	Impact
	Rucola	Groenten	50 g		10
	Kaneel	Vetten en smaakmakers	3 g		10
	Meloen	Fruit	150 g	 	9
	Rode chili	Groenten	30 g		9
	Rode paprika	Groenten	125 g		9

Jouw top 5 voeding om te verminderen					
	Product	Categorie	Portiegrootte	Intoleranties	Impact
	Kaasstengel	Granen	70 g	 	10
	Cake	Gebak en bakwaren	100 g	  	10
	Muffin	Gebak en bakwaren	100 g	 	9
	Krentenbol	Gebak en bakwaren	70 g		9
	Rosti	Soepen en samengestelde gerechten	200 g		8

Voedingsdagboekadvies

Je top 3 swaps en tips

- Verhoog je groente-inname (minimaal 250g per dag) door groente toe te voegen als tussendoortje. Kies voor boerenkool, pastinaak, wortel, snijbiet, radijs of rucola. Beperk paprika, artisjok, broccoli, spruitjes, bloemkool en selderij (hoog in fructanen).
- Voeg peulvruchten toe aan het diner. Een eetlepel peulvruchten past goed bij bijvoorbeeld rijst- of pastagerechten. Kies voor lima bonen, zwarte bonen en kikkererwten. Beperk groene erwten, split erwten, witte en bruine bonen, snij- en tuinbonen (hoog in fructanen).
- Verhoog je fruitinname (ongeveer 2-3 stuks of minimaal 250g per dag) door fruit toe te voegen als tussendoortje. Kies voor onrijpe bananen, mandarijnen, papayas, gele/groene kiwi's of rabarber. Beperk rijpe bananen, appels, abrikozen, druiven, grapefruit, mango en perziken (hoog in fructanen).

Supplementenadvies

Probiotica

Jouw 3 aanbevolen probioticum		
	Product	Probleem en/of klacht
	Culturelle® Digestive Daily Probiotic	Inflammatoire darmziekte (IBD): Colitis ulcerosa
		Prikkelbare darmsyndroom (PDS-C)
		Prikkelbare darmsyndroom (PDS-D)
	Culturelle® Health and Wellness	Inflammatoire darmziekte (IBD): Colitis ulcerosa
		Prikkelbare darmsyndroom (PDS-C)
		Prikkelbare darmsyndroom (PDS-D)
	Culturelle® Ultimate Strength	Inflammatoire darmziekte (IBD): Colitis ulcerosa
		Prikkelbare darmsyndroom (PDS-C)
		Prikkelbare darmsyndroom (PDS-D)

Prebiotica

Resistent zetmeel, te vinden in voedingsmiddelen zoals:

Jouw aanbevolen prebioticum		
Product	Portiegrootte	
Groene bananen	100g	1 stuk
Aardappelen, gekookt en gekoeld	150g	1 stuk, gekookt
Rijst, gekookt en gekoeld	90g	0,5 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.

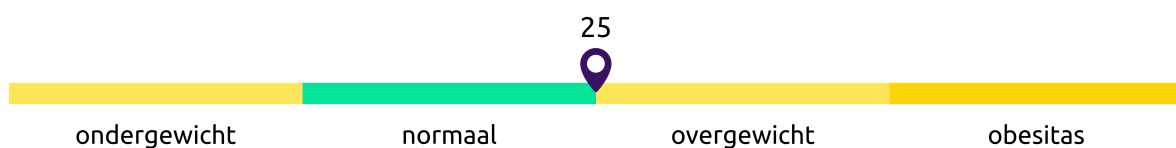
Hoogte - 200 cm

Gewicht - 100 kg

Taille - 100 cm

Heup - 200 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

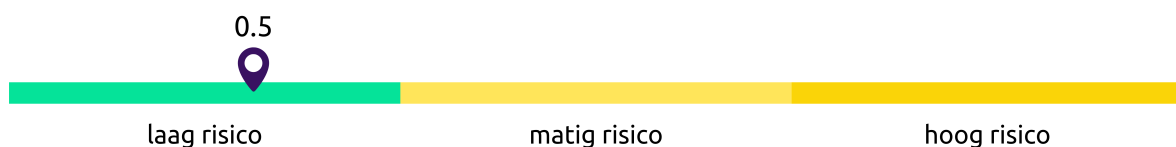
25–29.9: overgewicht

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?

$WHR = \text{Tailleomtrek (in cm)} / \text{Heupomtrek (in cm)}$.

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	Intoleranties	Impact
	Rucola	Groenten	50 g		10
	Kaneel	Vetten en smaakmakers	3 g		10
	Meloen	Fruit	150 g		9
	Rode chili	Groenten	30 g		9
	Rode paprika	Groenten	125 g		9
	Bonenspread	Vetten en smaakmakers	50 g		9
	Taugé	Peulvruchten	50 g		9
	Veenbes	Fruit	140 g		9
	Zuurdesembrood	Granen	30 g		9
	Ananas	Fruit	100 g		9
	Thee	Dranken	250 ml		9

	Avocado	Groenten	125 g		9
	Gele paprika	Groenten	125 g		9
	Chinese kool	Groenten	125 g		8
	Peper	Vetten en smaakmakers	3 g		8
	Groene asperge	Groenten	125 g		8
	Gouden kiwi	Fruit	80 g		8
	Volkoren rijst	Granen	100 g		8
	Mango	Fruit	100 g	 	8
	Magere yoghurt	Zuivel	250 g	  	8

Voeding om te verminderen

	Product	Categorie	Portiegrootte	Intoleranties	Impact
	Kaasstengel	Granen	70 g	 	10
	Cake	Gebak en bakwaren	100 g	  	10
	Muffin	Gebak en bakwaren	100 g	 	9
	Krentenbol	Gebak en bakwaren	70 g		9
	Rosti	Soepen en samengestelde gerechten	200 g		8

	Tuc	Granen	30 g		8
	Stroopwafel	Gebak en bakwaren	100 g	 	7
	Pizza	Soepen en samengestelde gerechten	150 g	  	7
	Loempia	Hartige snacks	50 g		7
	Hagelslag	Snoep en zoetwaren	20 g	  	7
	Room	Zuivel	30 g	  	7
	Koekje	Granen	30 g	 	7
	Suiker	Snoep en zoetwaren	3 g		7
	Chocolade	Snoep en zoetwaren	20 g	  	7
	Mueslibrood	Granen	70 g		6
	Croissant	Gebak en bakwaren	70 g	 	6
	Pannenkoek	Gebak en bakwaren	100 g	 	6
	Chocolademelk	Dranken	150 ml	  	6
	Mayonaise	Vetten en smaakmakers	60 g		6
	Ketchup	Vetten en smaakmakers	60 g	 	6

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
 Halfvolle yoghurt	Ontbijt	150 g	Uit het dagboek is te zien dat je yoghurt eet - dat is een goede keuze! Yoghurt is een gefermenteerd product dat gunstig is voor het darmmicrobioom.
 Braambes	Ontbijt	50 g	Het darmmicrobioom houdt van diversiteit (verschillende soorten en kleuren). Probeer zoveel mogelijk verschillende soorten groente en fruit te eten.
 Chiazaad	Ontbijt	15 g	Goed dat je voor zaden kiest! Dit is een product dat bijdraagt aan je darmgezondheid.
 Volkoren broodje	Lunch	120 g	We zien dat je volkoren producten eet - heel goed! Volkoren granen zijn goed voor je darmflora.
 Groene thee	Lunch	250 ml	Uit het dagboek is te zien dat je groene thee drinkt - dat is een goede keuze! Je kunt ook eens gember- of kruidentheeproberen.
 Cherrytomat	Lunch	50 g	Op basis van je 3 daags voedingsdagboek lijkt het erop dat je gemiddeld genomen minder dan 250g groente per dag eet. Verhoog je groente-inname (minimaal 250g per dag). Kies voor boerenkool, pastinaak, wortel, snijbiet, radijs of rucola. Beperk paprika, artisjok, broccoli, spruitjes, bloemkool en selderij (hoog in fructanen).
 Prei	Diner	20 g	Uit het dagboek is te zien dat je wel eens prei toevoegt aan je maaltijd - dat is een goede keuze! Je kunt eventueel afwisselen met andere groente zoals knoflook en ui.

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	
Inflammatoire darmziekte (IBD): Colitis ulcerosa	Escherichia coli Nissle 1917
	Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)
	STOPA-Mix
	Saccharomyces boulardii CNCM I-745
Prikkelbare darmsyndroom (PDS-C)	IBS-MOOD-Mix
	IBS-Mix III
	Lactobacillus acidophilus DDS-1
	Lactobacillus helveticus Rosell-0052
	Lactobacillus plantarum 299v
	Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)
	Saccharomyces boulardii CNCM I-745

Prikkelbare darmsyndroom (PDS-D)	IBS-Mix I
	IBS-Mix II
	Lactobacillus acidophilus DDS-1
	Lactobacillus helveticus Rosell-0052
	Lactobacillus plantarum 299v
	Lactobacillus rhamnosus GG (ATCC 53103)
	MIBS-Mix
	Saccharomyces boulardii CNCM I-745

Hersengezondheid

Depressie, angst en/of stress	Lactobacillus casei Shirota
	Lactobacillus helveticus Rosell-0052
	Lactobacillus paracasei HA-196
	Lactobacillus plantarum DR7
	MEMOOD-Mix

Metabole gezondheid

Gewichtsreductie, obesitas en/of metabool syndroom	CV-Mix
	META-Mix
	OLIK-Mix

Anders

Lactose intolerantie of gevoeligheid	LINTO-Mix
	Lactobacillus acidophilus DDS-1
	Lactobacillus helveticus Rosell-0052
Sport	Lactobacillus casei Shirota
	SPIMMUN-Mix

Probiotische producten

	Product	Probleem en/of klacht
	Bio-Kult®	Prikkelbare darmsyndroom (PDS-D)
	Calm Biotic®	Depressie, angst en/of stress
	Culturelle® Digestive Daily Probiotic	Inflammatoire darmziekte (IBD): Colitis ulcerosa Prikkelbare darmsyndroom (PDS-C) Prikkelbare darmsyndroom (PDS-D)
	Culturelle® Health and Wellness	Inflammatoire darmziekte (IBD): Colitis ulcerosa Prikkelbare darmsyndroom (PDS-C) Prikkelbare darmsyndroom (PDS-D)
	Culturelle® Ultimate Strength	Inflammatoire darmziekte (IBD): Colitis ulcerosa Prikkelbare darmsyndroom (PDS-C) Prikkelbare darmsyndroom (PDS-D)
	Essential-Biotic® L. Rhamnosus GG	Inflammatoire darmziekte (IBD): Colitis ulcerosa Prikkelbare darmsyndroom (PDS-C) Prikkelbare darmsyndroom (PDS-D)
	Floradapt Gut Support	Prikkelbare darmsyndroom (PDS-C)
	Floradapt Mind Balance	Depressie, angst en/of stress
	InnovixLabs™ Mood Probiotic	Depressie, angst en/of stress
	Jarrow Ideal Bowel Support	Prikkelbare darmsyndroom (PDS-C) Prikkelbare darmsyndroom (PDS-D)
	Optibac S. Boulardii	Inflammatoire darmziekte (IBD): Colitis ulcerosa Prikkelbare darmsyndroom (PDS-C) Prikkelbare darmsyndroom (PDS-D)

	Product	Probleem en/of klacht
	Pro-Ven For Adults 50 Billion	Prikkelbare darmsyndroom (PDS-D)
	Pro-Ven Probiotics Shapeline	Gewichtsreductie, obesitas en/of metabool syndroom
	Symprove™	Prikkelbare darmsyndroom (PDS-D)
	Vivomixx 450	Inflammatoire darmziekte (IBD): Colitis ulcerosa
	Yakult	Depressie, angst en/of stress
		Sport

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		Intoleranties
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	
Klismortel	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.

Faecalibacterium

Prebiotische supplementen

Resistent zetmeel	Fructo-oligosachariden	Galacto-oligosachariden
Inuline	Polydextrose	

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 gezondheidssuitkomsten.

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.