

Fagron NutriGen™

Gepersonaliseerd inzicht voor een gezondere leefstijl

www.fagrongenomics.com

 **Fagron**
genomics

CATEGORIE	BESCHRIJVING	RESULTATEN
Effect van lichaamsbeweging	Lichaamsbeweging heeft weinig tot matig effect op het verminderen van lichaamsvet en de regulatie van de cholesterolspiegel. Veranderingen in het dieet zijn mogelijk de beste optie.	 36.66%
Effect van duuroefeningen voor het verbeteren van HDL-waarden	ZEER WEINIG EFFECT VERWACHT VAN LICHAAMSBEWEGING	 Pagina 74
Lichaamsbeweging om lichaamsvet te verminderen	MATIG TOT VEEL EFFECT VERWACHT VAN LICHAAMSBEWEGING	 Pagina 75
Vetmetabolisme	Slecht vermogen om vet te verbranden. In dit geval wordt aanbevolen om de algemene vetinname te verlagen.	 65.66%
Vetverbrandingsvermogen	SLECHTE VETVERBRANDING	 Pagina 76
Vermogen om verzadigd vet te verbranden	TRAGE VERBRANDING	 Pagina 77
Reactie op enkelvoudig onverzadigde vetten	MIDDELMATIG METABOLISME ENKELVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN	 Pagina 78
Reactie op meervoudig onverzadigde vetten	TRAAG METABOLISME MEERVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN	 Pagina 79
Reactie op inname van weinig vetten om de HDL-waarden te verbeteren	HOOG VERWACHTE VOORDELEN	 Pagina 80
Koolhydraatmetabolisme	Slecht koolhydraatmetabolisme: KH-inname leidt tot ontregeling van de cholesterolspiegel en ook tot een verhoogde inname van calorieën en vetten. Het is van het grootste belang om bewerkte koolhydraten te vermijden; ga over op onbewerkte koolhydraten en verlaag de hoeveelheid.	 52.91%
Vermogen om zetmeelrijk voedsel te verteren	VERMINDERDE ZETMEELVERTERING	 Pagina 81
Gevoeligheid voor bewerkte koolhydraten	HOGE GEVOELIGHEID VOOR KOOLHYDRATEN	 Pagina 82
Invloed koolhydraatinname op HDL-waarden	MATIG TOT HOOG RISICO OP VERSTORING HDL-WAARDEN	 Pagina 83
Invloed koolhydraatinname op LDL-waarden	MATIG TOT LAAG RISICO OP VERSTORING LDL-WAARDEN	 Pagina 84

Effectiviteit bij DIËTEN

- GEMENGD VOEDINGSPLAN (LAAG IN KOOLHYDRATEN) -

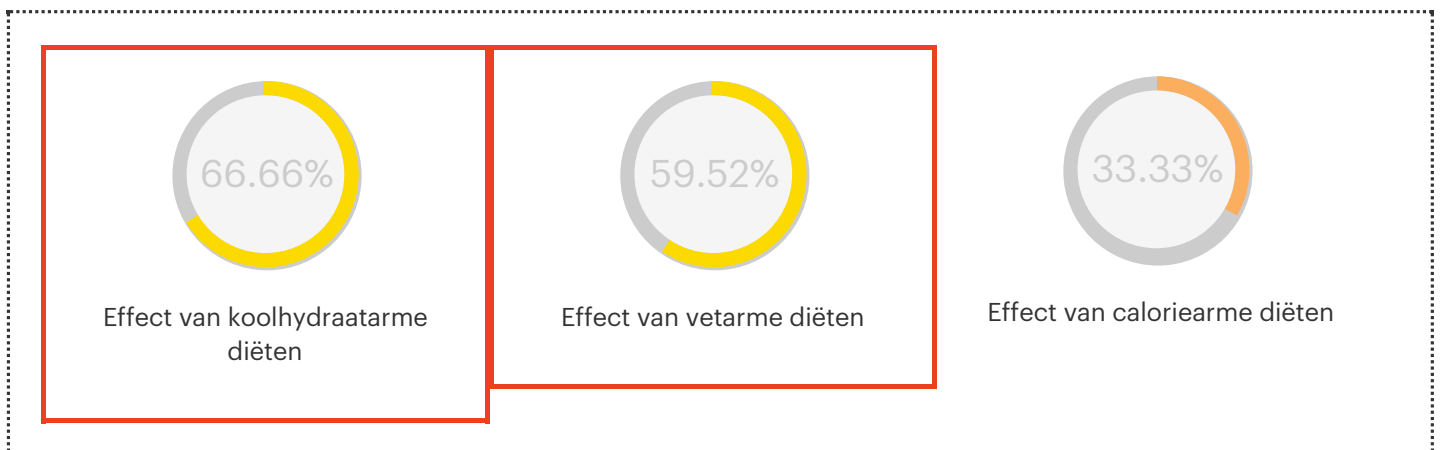
Afhankelijk van de specifieke behoeften van uw lichaam, wordt het optimale type voedingsplan bepaald. Het is gedefinieerd door onze voedingsdeskundigen en is gebaseerd op de voedingsmiddelen die u beter kunt metaboliseren, de genetische informatie en de beschikbare persoonlijke gezondheidsgegevens.

In deze sectie worden 17 genetische variaties gerelateerd aan het metabolisme van verschillende voedingsstoffen geanalyseerd. Deze informatie stelt ons in staat om een persoonlijk plan te ontwikkelen dat gericht is op het verbeteren van eetgewoonten en lichaamsbeweging, die u zullen helpen uw gewichtsdoelen te bereiken, uw spier- en botmassa te verbeteren, de vetmassa te verlagen en een uitgebalanceerd en gezond dieet te handhaven.

EFFECT VAN KOOLHYDRAATARME DIËTEN		EFFECT VAN VETARME DIËTEN		EFFECT VAN CALORIEARME DIËTEN	
NAAM GEN	RESULTATEN	NAAM GEN	RESULTATEN	NAAM GEN	RESULTATEN
GYS2		PPAR-Y		PPAR-Y	
CETP		APOA5		ADIPOQ	
GAL		GHSR		LEPR-1	
LIPF		APOA2		PLIN1	
AGTR2		SH2B1		ACSL5	
		TCF7L2		ADRB2	
		FTO-1			

De implementatie van de voedingsstrategie die is afgeleid van de resultaten van dit rapport moet worden afgestemd op de voedingsdoelen van de patiënt en de implementatie moet worden gecontroleerd door gekwalificeerde medische professionals. In uw geval is een uitgebalanceerde combinatie van koolhydraten en lipiden voldoende, aangezien de professional bepaalt welke soorten koolhydraten en lipiden beter worden opgenomen volgens de huidige energiebehoeften, het metabolisme van de patiënt en de resultaten van bloedanalyses.

GEMENGD VOEDINGSPLAN (LAAG IN KOOLHYDRATEN)



Risico op vitaminetekort

Belangrijke genetische variaties met betrekking tot de omzetting van elke vitamine worden geanalyseerd. Mogelijke tekorten worden vastgesteld, zodat onze specialisten uw dieet kunnen aanpassen om uw gezondheid te verbeteren en vermoedelijke ziekten door vitaminetekort te voorkomen.

BESCHRIJVING

RESULTATEN

	BESCHRIJVING	RESULTATEN
Vitamine A	Laag risico op vitamine A-tekort. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald of verhoog deze licht.	
Vitamine B6	Normaal vitamine B6-metabolisme. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald.	
Vitamine B9/B11 (folaat)	Matig risico op folaattekort. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald. Aanbevolen wordt om supplementen met L-methylfolaat te gebruiken vanwege een verminderd vermogen om folaat te activeren. Lage waarden voor actief folaat heeft ook gevolgen voor lagere B12-waarden.	
Vitamine B12	Matig risico op vitamine B12-tekort. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald en verhoog deze. Het gebruik van supplementen kan worden overwogen.	
Vitamine C	Vitamine C-metabolisme normaal. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald.	
Vitamine D	Matig risico op vitamine D-tekort. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald. Het gebruik van supplementen kan worden overwogen.	
Vitamine E	Hoog risico op vitamine E-tekort. Zorg dat de aanbevolen dagelijkse inname wordt behaald. Supplementstrategieën worden aanbevolen.	

Fruit en afgeleide producten



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Avocado	Mg E	●	Olijf, zwart, met pit	E	●
Bosbes	E	●	Olijf	E	●
Framboos	B ⁹	●	Abrikoos		●
Zwarte bes, rauw	B ⁹	●	Sinaasappel	B ⁹	●
Rode bes, rauw	B ⁹	●	Appel		●
Kiwi	B ⁹ E	●	Kokos, rauw	Mg B ⁹	●
Limoen, rauw		●	Kers		●
Aardbei	E	●	Dadel	Mg B ⁹ E	●
Mango, zonder schil, rauw	B ⁹ E	●	Avocado, diepgevroren	B ⁹ E	●
Guave, zonder schil, rauw	E	●	Kokos, gedroogd	Mg Se	●
Lychees, rauw	B ⁹	●	Granaatappel	B ⁹	●
Mandarijn	B ⁹	●	Perzik, gedroogd	Mg	●
Mandarijn, diepgevroren		●	Rozijn	Mg	●

Vlees en afgeleide producten



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Lever, kip, rauw	Se B ¹² B ⁹ D	●	Kalkoen, borst, zonder vel, gebakken	Se	●
Lever, varkensvlees, rauw	Se B ¹² B ⁹ D	●	Patrijs, rauw	Se	●
Rundvlees, hart, gekookt	Se B ¹² D	●	Duif, deel n/e, zonder vel, gebraden	Se	●
Struisvogelbiefstuk, rauw	Se B ¹²	●	Kip, heel, met vel, gebraden	Se	●
Ham, gebraden	Se D	●	Kip, bout, met vel, gebraden	D	●
Gans, deel n/e, zonder vel, gebraden	Se B ¹²	●	Niertjes, kalfsvlees, rauw	Se B ¹² B ⁹ D	●
Kalfsvlees, deel n/e, gebakken, met vetrand	Se B ¹²	●	Kalfsbiefstuk, gebakken, met vetrand	B ¹²	●
Runderbiefstuk, rauw	B ¹² D	●	Rundvlees, deel n/e, gebraden, met vetrand	B ¹²	●
Varkensvlees, lende, gebraden	Se	●	Rundvlees, deel n/e, gestoofd, met vetrand	B ¹²	●
Hertenvlees, deel n/e, rauw, met vetrand	B ¹²	●	Runderbiefstuk, gebakken	B ¹²	●
Lamsvlees, bout, met vetrand, gebakken	B ¹²	●	Kip, borst, met vel, rauw		●
Haas, heel, rauw	Se	●	Kip, borst, gebakken		●
Kalkoen, borst, met vel, rauw	Se	●	Niertjes, lamsvlees, rauw	Se B ¹² B ⁹	●

Oliën en vetten



VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES	VOEDSEL-	INDICATIES	ADVIES
Extra vierge olijfolie	E	●	Zonnebloemolie	E	●
Sesamolie	B⁹ D E	●	Koolzaadolie	E	●
Levertraan	D E	●	Tarwekiemolie	E	●
Extra vierge olijfolie, biologisch	Ca E	●	Druivenpitolie	 E	●
Olijfolie	E	●	Pindaolie	E	●
Soja, olie	E	●	Kokosolie		●
Margarine, light	D E	●	Gezouten boter	D E	●
Mayonaise met zonnebloemolie	D E	●	Boter, light	D E	●
Lijnzaadolie	E	●	Maismargarine	D E	●
Walnootolie	E	●	Palmolie	E	●
Soja, lecithine	E	●	Varkensvet	E	●
Mayonaise light	E	●			