



Opmerkingen m.b.t uw testresultaat

De gebruikte percentages vertegenwoordigen geen diagnose, maar dienen om de analyseresultaten beter weer te geven.

Groen en een vinkje staan ??voor een laboratoriumwaarde binnen het referentiebereik, oranje en "abnormaal" staan ??voor een laboratoriumwaarde onder of boven het referentiebereik.

Een laboratoriumwaarde alleen laat geen conclusies toe over een gezondheidstoestand. Mensen met laboratoriumwaarden buiten het referentiebereik kunnen gezond zijn, en mensen met laboratoriumwaarden binnen het referentiebereik kunnen ziek zijn.

De interpretatie van alle resultaten evenals het voedingsadvies worden direct afgeleid van de GniomCheck-expertise.

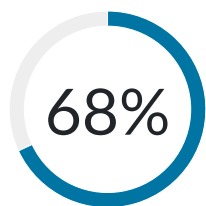
Deze resultaten mogen nooit gebruikt worden als diagnose , medische behandeling of behandeling van een ziekte.

De GNIOM-check is een onderdeel van het functioneel darmonderzoek.

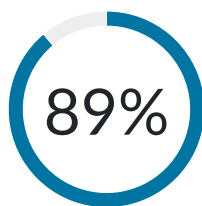
De resultaten zijn gebaseerd op het gepatenteerde algoritme van GNIOM/Check

HET BELANGRIJKSTE IN OVERZICHT

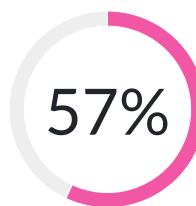
GLOBAAL EVENWICHT



DIVERSITEIT



INTESTINALE PERMEABILITEIT



DARMFLOORA-TYPE

1

Globaal evenwicht : 68%

Het evenwicht van de darmflora geeft uw algemene toestand van uw darmflora weer. Alle testresultaten worden mede beoordeeld voor de logaritmische berekening en men kan maximaal 100 punten behalen.

Een waarde kleiner dan 40 staat voor een onevenwichtige darmflora met bepaalde zwakke scores, een waarde hoger dan 60 geeft een intacte darmflora weer.

Diversiteit : 89%

Hoe gevarieerder de bacteriestammen, m.a.w. hoe beter de diversiteit, des te beter de hieraan gekoppelde darmfuncties zich kunnen ontplooiën. Hoe meer verschillende soorten bacteriën deel uitmaken van uw totale darmflora, hoe beter uw algemene stofwisseling zal functioneren.

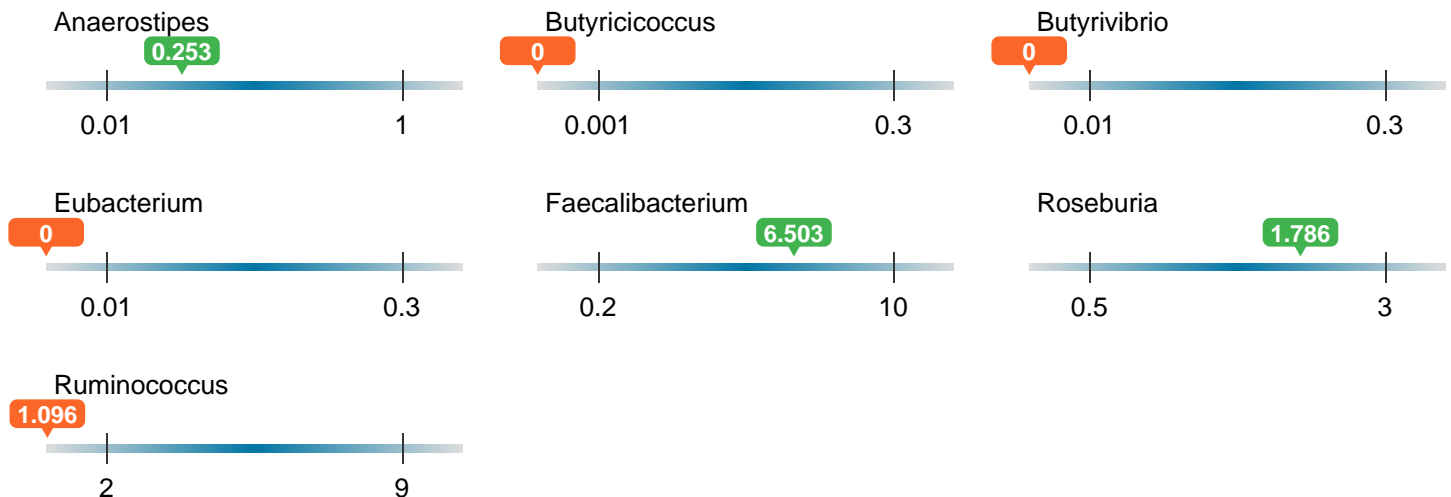
Intestinale permeabiliteit : 57%



De darm heeft een zeer beschermende barrière. Zijn wand laat enerzijds de doorgang van macromoleculen toe die noodzakelijk zijn om te kunnen overleven (nutriënten uit de vertering van voedsel, mineralen, vetzuren, eiwitten, water, enz.). Anderzijds moet de darm ons beschermen tegen het binnendringen van ongewenste moleculen zoals toxines, bacteriën of vreemde schadelijke moleculen. De doorgang van voedsel in het bloed kan passief door diffusie (glucose) gebeuren of actief door ondersteuning van enzymes of transportmoleculen. De opname moet door de darmcel gebeuren en niet tussen de darmcellen, hiervoor zijn de enterocyten uitgerust met "tight junctions" of dichte verbindingen. De intactheid van deze verbindingen zijn enorm belangrijk! Indien er beschadigingen van deze verbindingen zijn ontstaan (door chronische ontstekingsprocessen, allergiereacties, parasieten of andere pathogene kiemen) ontstaan er ondichte openingen tussen de darmcellen. Dit fenomeen wordt "leaky gut" of lekkende darm genoemd. Deze verhoogde permeabiliteit en zodoende ook gereduceerde bescherming, leidt tot de opname van onverteerde eiwitfracties, microorganismen en endotoxinen. Deze kunnen systemische reacties veroorzaken zoals chronische ontstekingen (ook "silent inflammations") van gewrichten, weke delen tot zelfs auto-immunreacties waarbij lichaamseigenstructuren worden aangetast.

De onderstaande bacteriën dragen bij aan het beperken van de vestoorde darmpermeabiliteit en hun aanwezigheid is daarom wenselijk.

Lijst van de onderzochte bacteriën

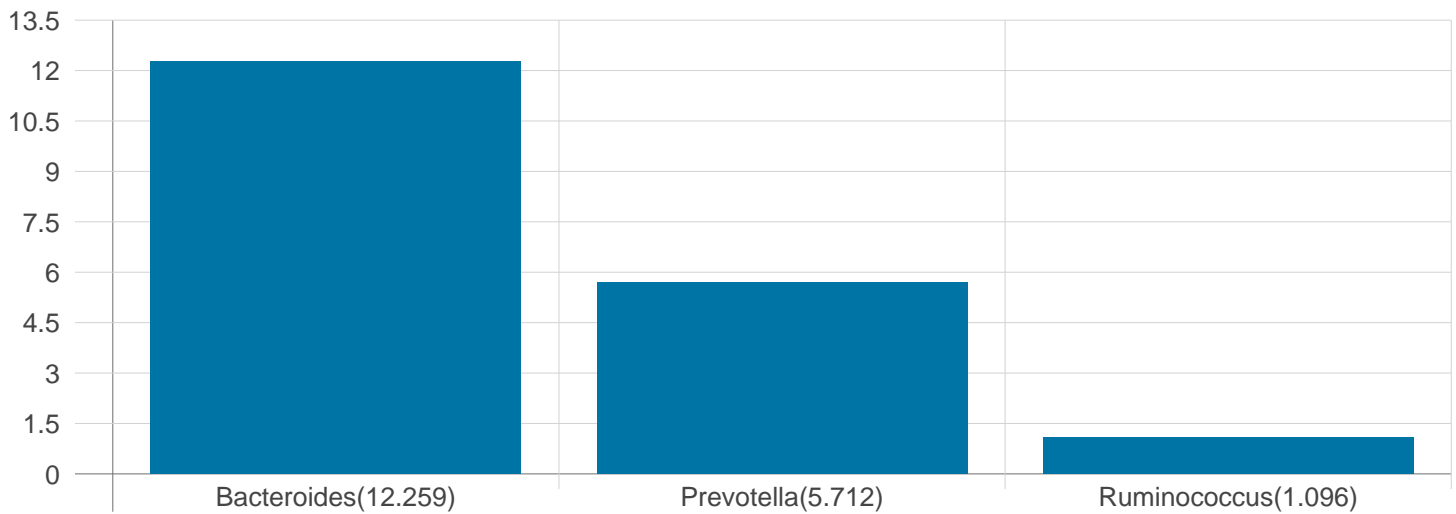




Darmflora-type : 1

Enterotype 1 wordt gedomineerd door bacteroidetes. Bacteriële enterotypen worden algemeen geassocieerd met dierlijke eiwitten, een hoge consumptie van aminozuren en verzadigd vet, wat kenmerkend is voor het westerse dieet. Deze microben zorgen er dan ook voor dat dierlijke eiwitten en vetten bijzonder goed worden verteerd en opgenomen door de dikke darm, en vervolgens door de gastheer als energiebron worden gebruikt en daarmee voor een aanzienlijk deel van de dagelijkse energiebehoefte van de gastheer voorzien.

Hoeveelheid in het testmateriaal





Opmerkingen m.b.t uw testresultaat

De gebruikte percentages vertegenwoordigen geen diagnose, maar dienen om de analyseresultaten beter weer te geven.

Groen en een vinkje staan ??voor een laboratoriumwaarde binnen het referentiebereik, oranje en "abnormaal" staan ??voor een laboratoriumwaarde onder of boven het referentiebereik.

Een laboratoriumwaarde alleen laat geen conclusies toe over een gezondheidstoestand. Mensen met laboratoriumwaarden buiten het referentiebereik kunnen gezond zijn, en mensen met laboratoriumwaarden binnen het referentiebereik kunnen ziek zijn.

De interpretatie van alle resultaten evenals het voedingsadvies worden direct afgeleid van de GniomCheck-expertise.

Deze resultaten mogen nooit gebruikt worden als diagnose , medische behandeling of behandeling van een ziekte.

De GNIOM-check is een onderdeel van het functioneel darmonderzoek.

De resultaten zijn gebaseerd op het gepatenteerde algoritme van GNIOM/Check

OVERZICHT

SPIJSVERTERINGS-
EFFICIËNTIE

56%



GEWICHTS-
BEHEERSING

52%



OPGEBLAZEN GEVOEL
EN OBSTIPATIE

0%



VITAMINENSYNTHESE

13%



EMOTIONEEL
EVENWICHT DEP

60%



SLAAP & GABA

60%



ALLERGIENEIGING

50%



FRUCTOSE / LACTOSE-
INTOLERANTIE

60%

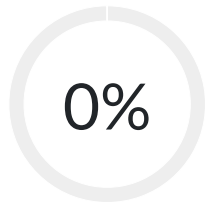




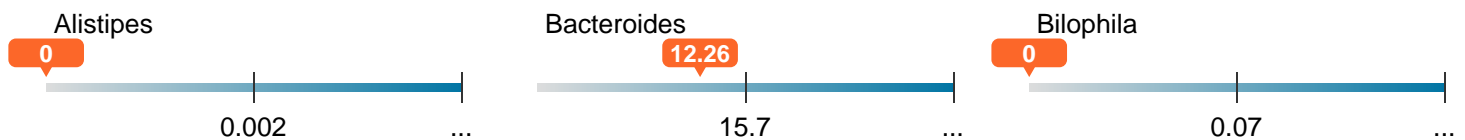
Spijsverterings-efficiëntie : 56%

Uw spijsverteringsefficiëntie hangt af van de aanwezigheid van bepaalde bacteriën die helpen bij het verteren van vezels, eiwitten en koolhydraten. Ze zijn de sleutel tot een optimale spijsvertering.

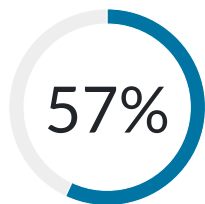
Eiwitten en vetten



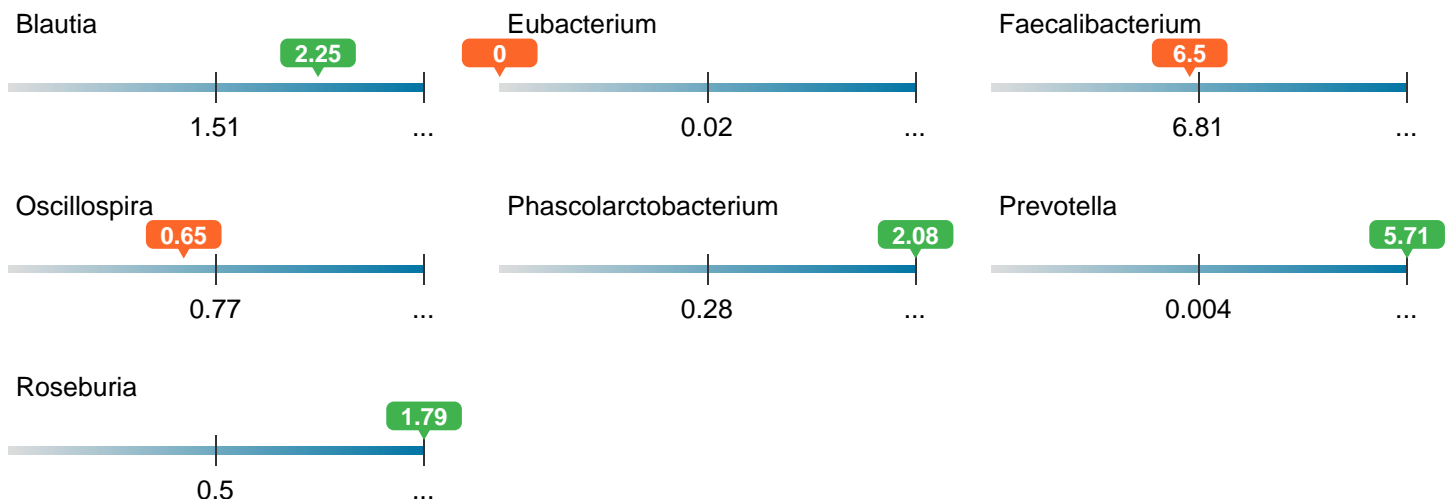
Deze belangrijke bacteriën spelen een sleutelrol in de stofwisseling van eiwitten en vetmoleculen.



Koolhydraten

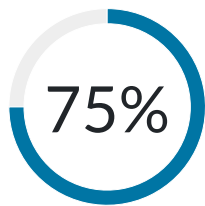


Deze bacteriën breken complexe suikers af tot eenvoudigere, beter verteerbare suikers.

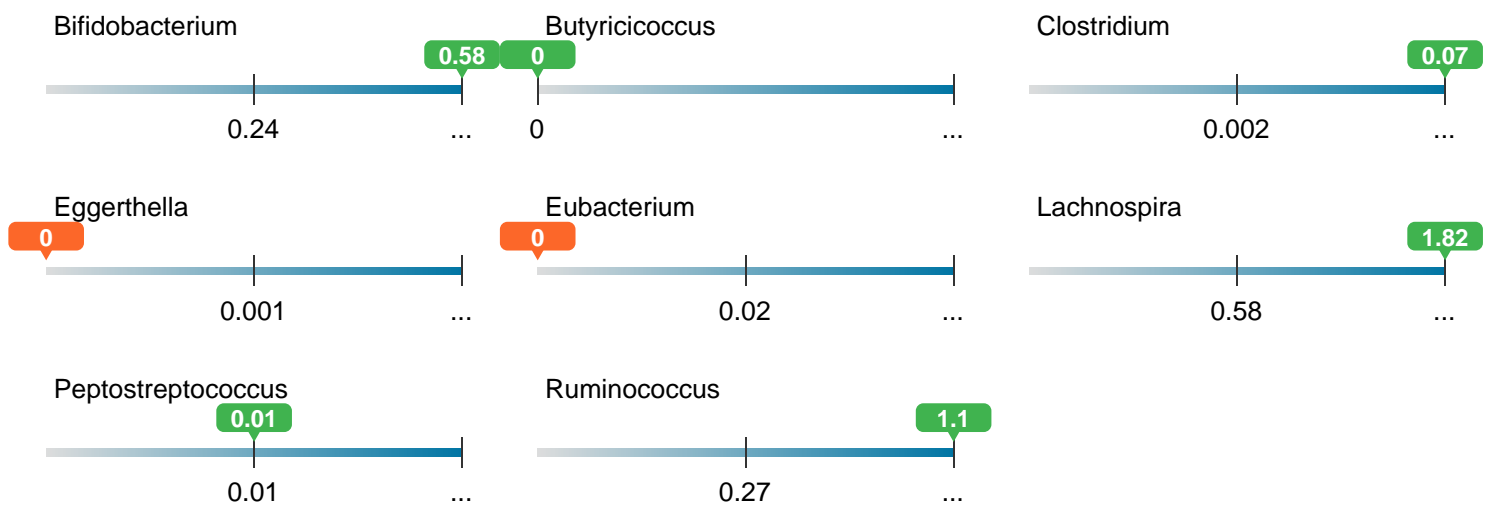




Vezels



Deze bacteriën kunnen de vezels gebruiken die moeilijk verteerbaar zijn, wat veel positieve effecten heeft op onze gezondheid.

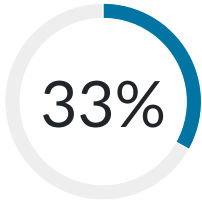


Gewichts-beheersing : 52%

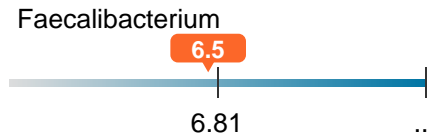
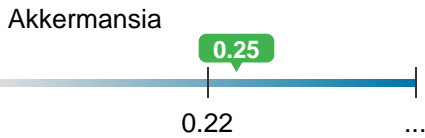
Gewichtsbeheersing is gekoppeld aan een evenwicht tussen het vermogen om aan te komen / af te vallen en het reguleren van de eetlust. Dit is echter een aspect dat kan worden gecompenseerd door bijvoorbeeld een gezonde levensstijl of het beoefenen van een aangepaste en regelmatige fysieke activiteit of sport. Dus darmflora die een verhoogd risico geeft om aan te komen, betekent niet dat u per definitie overgewicht of obesitas ontwikkelt. Omgekeerd kan ook een onevenwichtige levensstijl onafhankelijk van dominerende darmbacteriën, leiden tot een snelle gewichtstoename. Naast de neiging om aan te komen of af te vallen, is de regulering van de eetlust een belangrijke factor die eveneens door onze darmflora wordt beïnvloed. Bepaalde darmbacteriën hebben het vermogen om moleculen te produceren die een signaalwerking veroorzaken op het verzadigingscentrum (thalamus) en een verzadigd gevoel geven. Als deze moleculen goed gesynthetiseerd worden, zal men automatisch ophouden met eten indien er genoeg energie aan het lichaam wordt toegevoerd. De synthese van deze verzadigingsmoleculen zoals leptine kunnen ook geblokkeerd worden door stress.



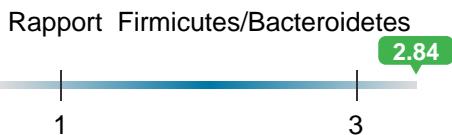
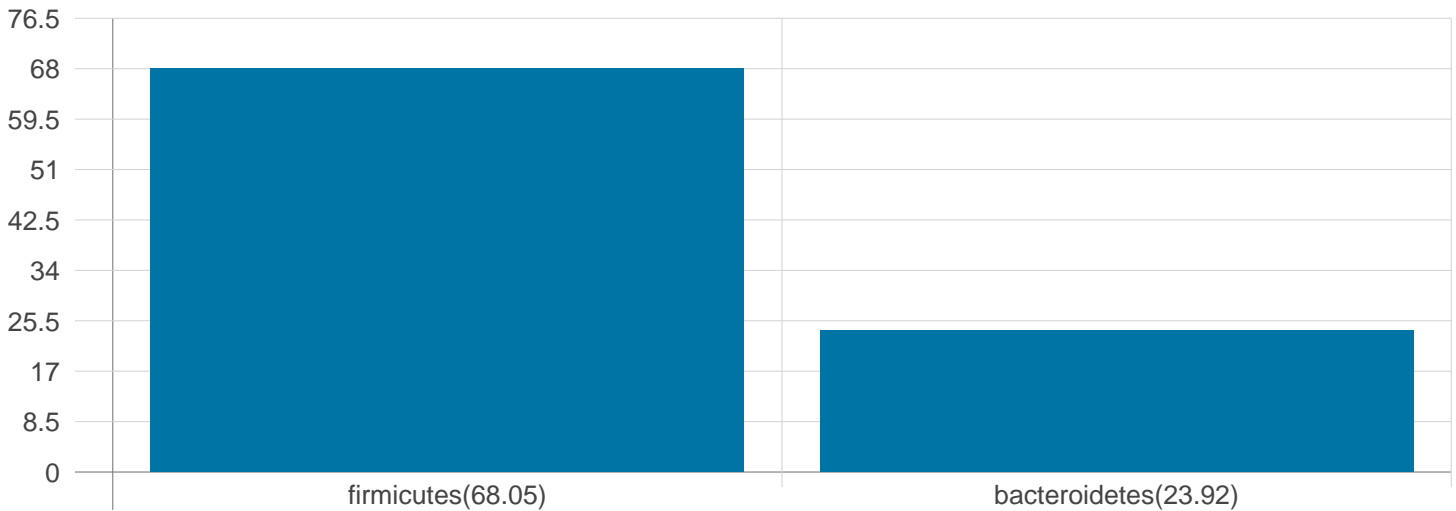
Neiging om aan te komen



Firmicutes en bacteroidetes zijn de dominante bacteriestammen in het menselijke microbiom. Studies hebben aangetoond dat darmflora met te dominerende firmicutes dan bacteroidetes in relatie staat tot obesitas. De hypothese stelt dat Firmicutes bacteriën een efficiëntere stofwisseling tonen met daardoor een verhoogde calorieopname als gevolg. Hierdoor wordt gewichtstoename bevordert. Bovendien neemt het aandeel van firmicutes t.a.v. bacteroidetes af met gewichtsverlies tijdens een caloriearm dieet. Darmflora in westerse culturen hebben over het algemeen meer firmicutes en minder bacteroidetes, en het aandeel firmicutes kan toenemen bij een hogere calorie-inname.

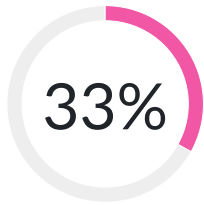


Hoeveelheid in het testmateriaal

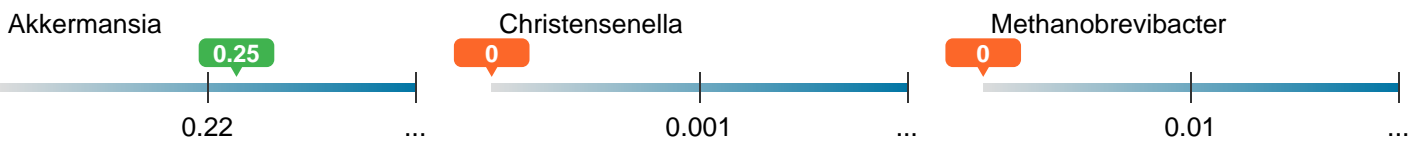




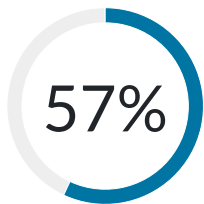
Indikator om makkelijk af te vallen



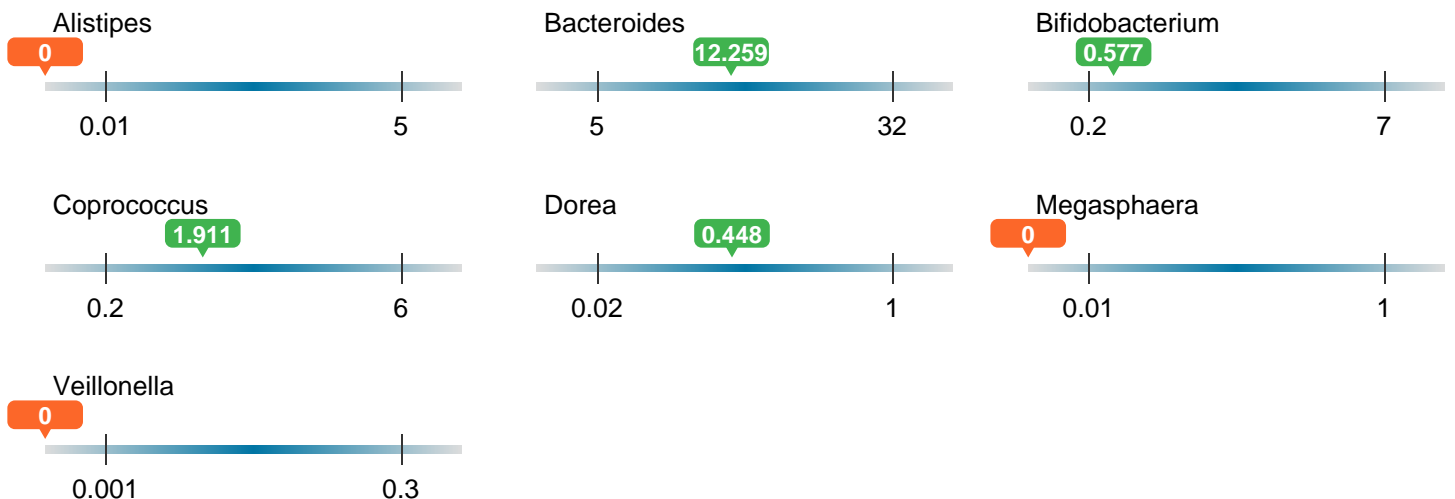
Deze bacteriën hebben nuttige functies voor het reguleren van het lichaamsgewicht. Mensen die deze bacteriën dus in hun darmen hebben, hebben de aanleg gemakkelijker af te vallen. Wees voorzichtig, dit betekent niet dat degenen die ze niet hebben, per definitie te zwaar zijn. Mensen met overgewicht zullen het echter moeilijker hebben om af te vallen zonder de hulp van deze bacteriën.



Regulatie van de eetlust



Deze bacteriën verteren voedingsvezels tot korte keten vetzuren, zoals acetaat en propionaat. Deze twee stoffen helpen op hun beurt de regulatie van onze darmen, de controle van onze eetlust en hebben een invloed op de cholesterolstofwisseling. Als globaal effect kan men stellen dat deze bacteriën een positieve bijdrage leveren aan het voorkomen van overgewicht.

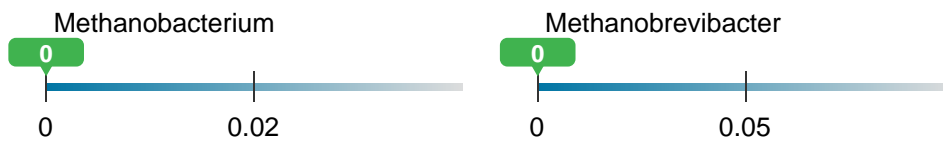




Opgeblazen gevoel en obstipatie : 0%

Methaan is een gas dat wordt geproduceerd door verschillende micro-organismen en kan ook de normale stoelgang remmen. Dit gas vertraagt de transit van de stoelgang en veroorzaakt daardoor constipatie. Constipatie kan tot auto-intoxicatie leiden (zelfvergiftiging). Hoe minder methaan er in de darmen wordt gevormd, hoe beter de darmfunctie..

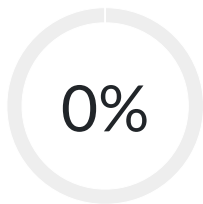
Lijst van de onderzochte bacteriën



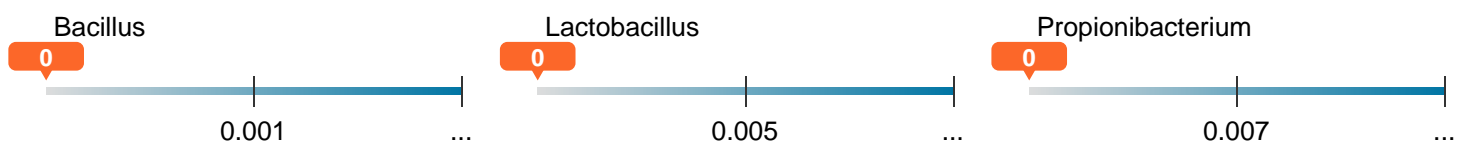
Vitaminensynthese : 13%

De mens is niet in staat om alle vitaminen zelf te synthetiseren. De "juiste" bacteriën uit ons microbioom dragen bij tot de productie van vitamine B12 en vitamine K.

Vitamine B12

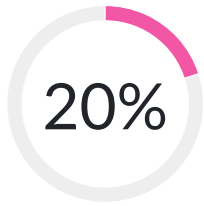


Vitamine B12 is o.a. belangrijk voor de normale werking van de hersenen en het zenuwstelsel, voor de vorming van rode bloedcellen en ook om stikstofradicalen te neutraliseren. Vitamine B12 heeft ook een invloed op het immuunsysteem. B12 speelt vooral een rol bij de cellulaire immuniteit, vooral omdat het mede bepalend is voor de hoeveelheid lymfocyten. Door de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid werd vitamine B12 als belangrijke substantie voor een optimaal functionerendes immuunsysteem gedeclareerd. Helaas zijn mensen niet in staat om vitamine B12 zelf te synthetiseren, vandaar het belang van onze darmflora, die ook deze opgave op zich neemt. Belangrijk: met deze parameter kan U alleen zien of deze groepen van bacteriën, die bijdragen tot de B12-synthese, voldoende in uw darmen aanwezig zijn en toont niet aan hoeveel B12 effectief ter beschikking staat. Een bijkomend beeld over uw B12-status kan U verkrijgen met de OLIGO/Check. Dierlijke voedingsmiddelen zoals vlees, vis, eieren, schaaldieren en gevolgelte of ook sommige gefermenteerde voedingsmiddelen zoals zuurkool, kunnen bronnen zijn voor B12. Ook de inname van probiotica met Lactobacillus of de directe inname van B12 kunnen ondersteunend werken.

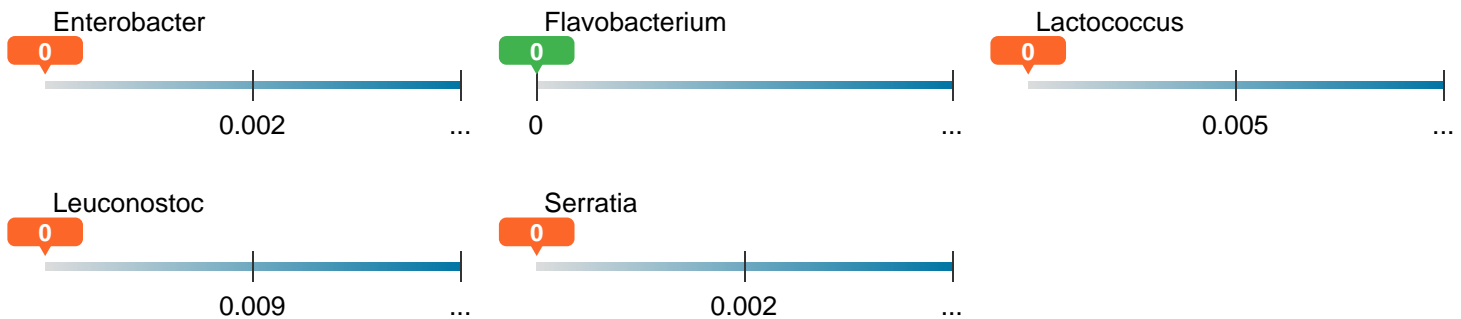




Vitamine K



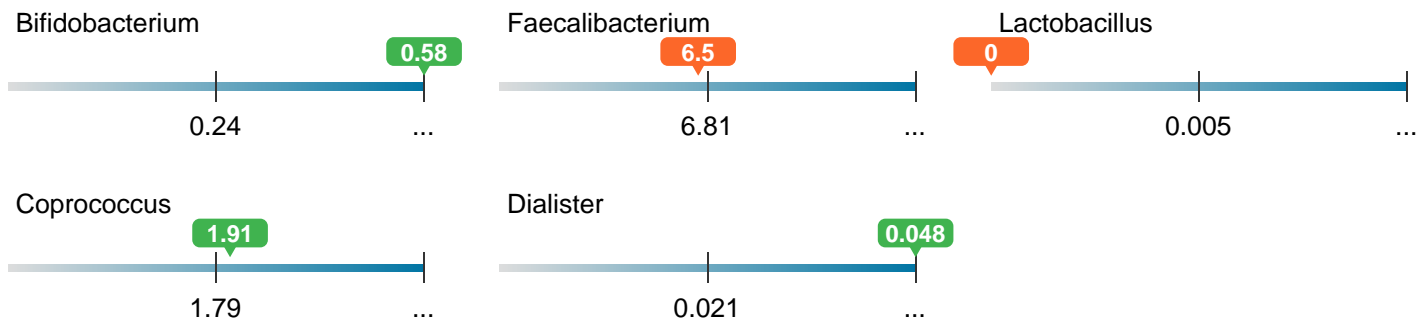
Vitamine K is een in vet oplosbare vitamine die het menselijk lichaam nodig heeft om bepaalde eiwitten te synthetiseren die essentieel zijn voor de bloedstolling. Het is ook essentieel voor de mobilisatie van calcium in botten en andere weefsels (vitamine K carboxileerd het hormoon osteocalcin). Opgelet: U kunt met deze parameter zien of de bacteriën die deelnemen aan de synthese van Vitamine K voldoende in de darmen aanwezig zijn en niet de hoeveelheid vitamine K die effectief ter beschikking staat.



Emotioneel evenwicht DEP : 60%

De meest recente wetenschappelijke ontdekkingen hebben een verband aangetoond tussen depressie / angstgevoelens en het ontbreken van deze bacteriën. Ondertussen weet men dat de toestand van uw gemoed en psyche afhangt van uw darmen en microbiom en vooral van de aanwezigheid van deze soort bacteriën.

Lijst van de onderzochte bacteriën



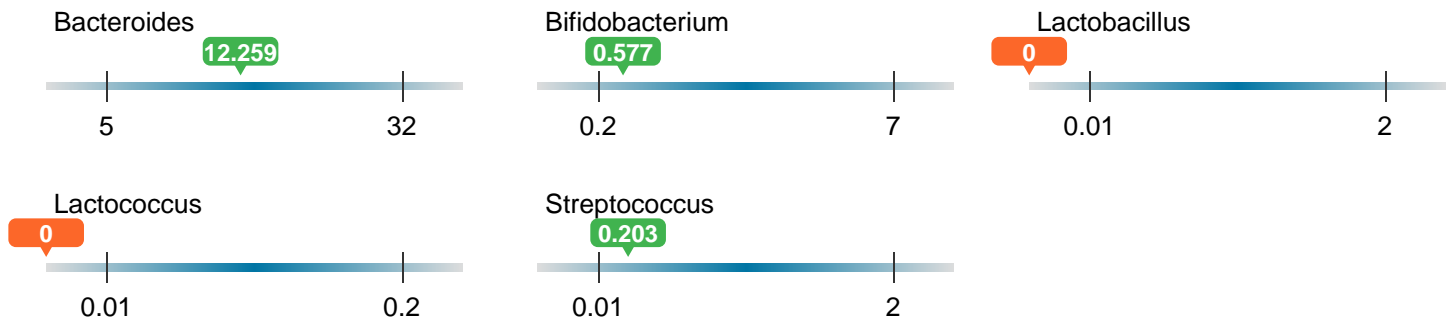
Slaap & GABA : 60%

Het is belangrijk om goed te slapen om "uw batterijen op te laden", te kunnen regenereren en zelfs het opruimen van afvalstoffen die door energieproductie in de hersenen ontstaan of ook het verwijderen van toxische metalen uit der hersenen, gebeurt voornamelijk tijdens het slapen. Deze parameter toont de bacteriën die essentiële stoffen



vrijzetten die de slaapcyclus en ook de kwaliteit van uw slaap positief kunnen beïnvloeden. Deze stoffen zoals GABA of ook het hormoon serotonine, hebben dankzij hun ontspannende werking ook een gunstige invloed op uw gemoedstoestand. Zodoende is het belangrijk om voldoende van deze "gelukkigmakende" en "rustgevende" bacteriën in uw darm te laten huisvesten (natuurlijk tot op een bepaald niveau).

Lijst van de onderzochte bacteriën

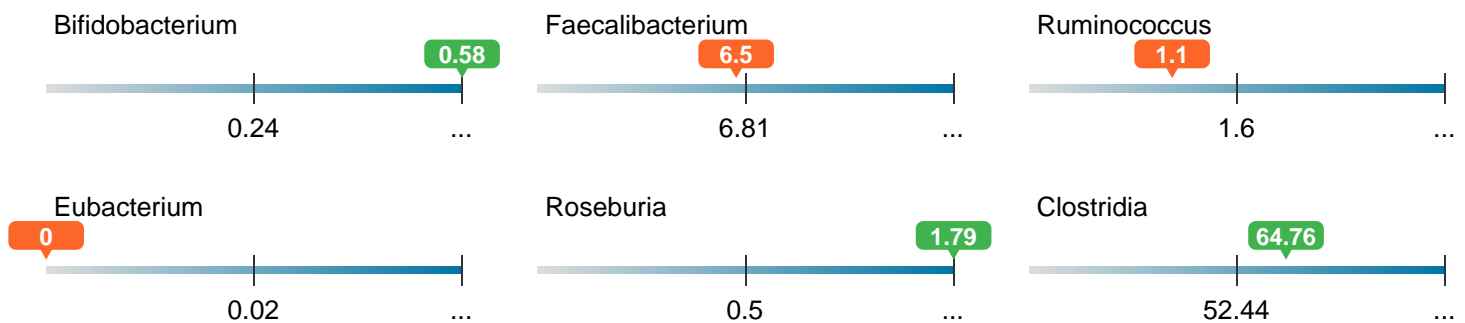


Allergieneiging : 50%

Deze groep bacteriën draagt bij om de neiging tot allergieontwikkeling te bevorderen. Dankzij hun aanwezigheid wordt uw allergieneiging sterk verminderd. Het aantal van deze bacteriën in uw darmflora is variabel. Het is daarom mogelijk dat u op bepaalde momenten minder allergiesymptomen heeft dan op andere.

Bovendien hebben studies aangetoond dat hoe meer gediversifieerd het microbiom is, hoe kleiner het risico op het ontwikkelen van voedselallergieën. Omgekeerd zijn er ook bacteriën zoals clostridiën die grote hoeveelheden histamine produceren en daardoor de allergiesymptomen sterk verhogen.

Lijst van de onderzochte bacteriën



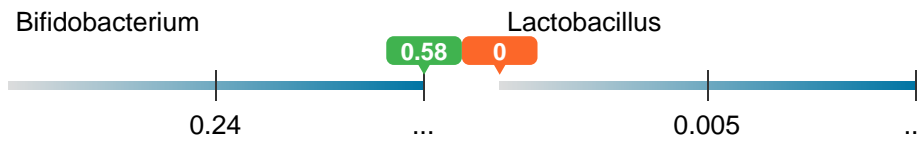
Fructose / lactose-intolerantie : 60%

Deze bacteriën kunnen u helpen zowel lactose als fructose te verteren. U kunt dus makkelijker zuivelproducten en fructosehoudende producten, zoals bepaalde fruitsoorten (mango en dadels), verteren als u veel van deze darmbacteriën heeft. Deze bacteriën helpen namelijk bij het verteren van melk en fructose. Het aantal van deze bacteriën in uw darmflora is variabel. Er kunnen dus momenten zijn dat u lactose of fructose gemakkelijker kunt verteren. Let wel dat de vertering van lactose hoofdzakelijk door het enzym lactase mogelijk wordt gemaakt. De opname van fructose wordt door GLUT-5 gestuurd. Al deze enzymen zijn afhankelijk van vooral B-vitamines en zink. Het is zeer aan te bevelen om ook een OLIGO/Check uit te voeren indien U slecht melksuiker (lactose) of



vruchtsuiker (fructose) kan verteren. Bij een aangeboren fructose-intolerantie is een compensatie door bacteriën niet mogelijk. De prevalentie van deze aandoening is zeer laag (1 op 20000). Uw darmflora kan alleen compensatorisch de vertering van lactose en fructose ondersteunen indien de intolerantie werd verworven.

Lijst van de onderzochte bacteriën





Opmerkingen m.b.t uw testresultaat

De gebruikte percentages vertegenwoordigen geen diagnose, maar dienen om de analyseresultaten beter weer te geven.

Groen en een vinkje staan ??voor een laboratoriumwaarde binnen het referentiebereik, oranje en "abnormaal" staan ??voor een laboratoriumwaarde onder of boven het referentiebereik.

Een laboratoriumwaarde alleen laat geen conclusies toe over een gezondheidstoestand. Mensen met laboratoriumwaarden buiten het referentiebereik kunnen gezond zijn, en mensen met laboratoriumwaarden binnen het referentiebereik kunnen ziek zijn.

De interpretatie van alle resultaten evenals het voedingsadvies worden direct afgeleid van de GniomCheck-expertise.

Deze resultaten mogen nooit gebruikt worden als diagnose , medische behandeling of behandeling van een ziekte.

De GNIOM-check is een onderdeel van het functioneel darmonderzoek.

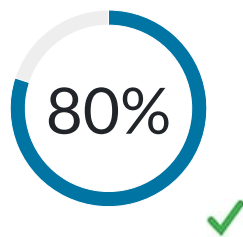
De resultaten zijn gebaseerd op het gepatenteerde algoritme van GNIOM/Check

EVALUATIE

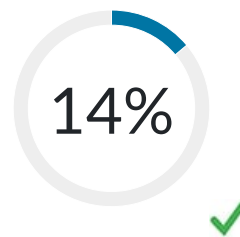
INDEX VAN DE PROTEOBACTERIËN



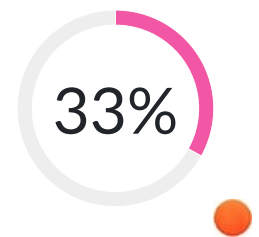
BESCHERMING VAN DE DARMWAND



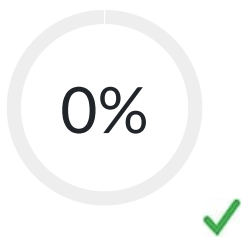
INFLAMMATIE



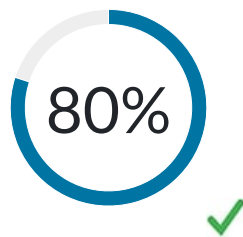
REGULATIE VAN DE IMMUNITEIT



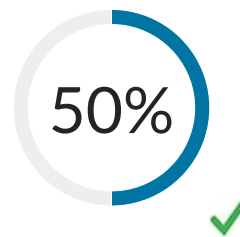
HYPERACIDITEIT



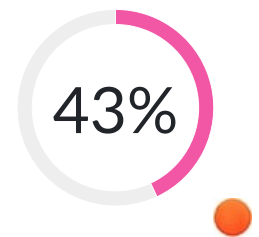
AFBRAAK VAN SULFIETEN



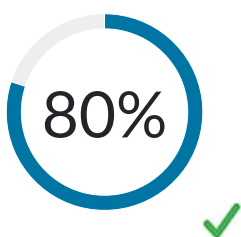
ENERGIE PRODUCTIE



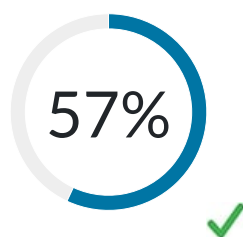
PRODUCTIE VAN BUTYRATEN



PROPIONAAT PRODUCTIE



ACETAATPRODUCTIE



CARDIOVASCULAIRE BESCHERMING





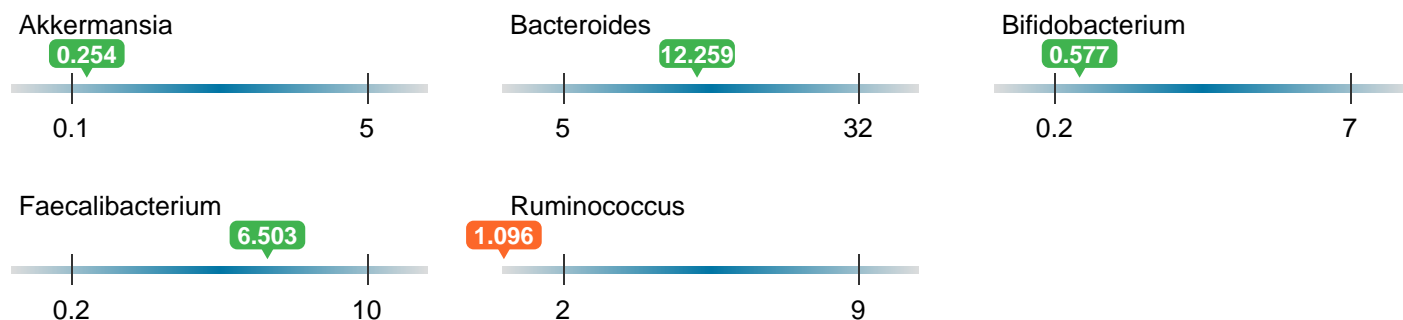
Index van de Proteobacteriën : 6%

Proteobacteriën komen veel voor in de darmen. Ze moeten echter op een zeer laag niveau worden gehouden, omdat ze bestaan uit veel ziekteverwekkers die mogelijk een aantal ziekten kunnen veroorzaken. Een evenwichtige volwassen darmflora van nature slechts een klein deel van proteobacteriën bezit, variërend van 2,5 tot 4,6 % van de totale darmflora.

Bescherming van de darmwand : 80%

Een beschermende laag slijm in uw darmen (darmbarrière) voorkomt dat ziekteverwekkers (pathogene microorganismen), gifstoffen zoals toxische metalen, onverteerde eiwittenfracties en andere schadelijke stoffen in uw bloedbaan terechtkomen en schade veroorzaken. Een verscheidenheid aan bacteriën is mede verantwoordelijk voor de regeneratie van deze slijmlaag. Uw darmgezondheid kan positief beïnvloed worden indien er voldoende van dergelijke bacteriën in uw darmen aanwezig zijn.

Lijst van de onderzochte bacteriën

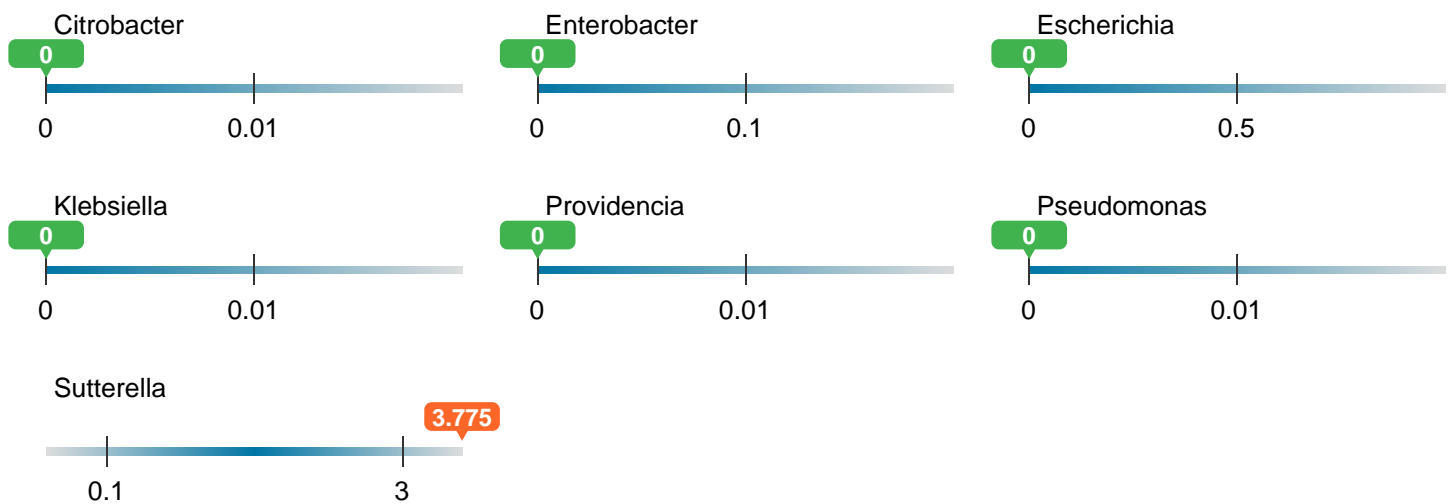




Inflammatie : 14%

Bepaalde bacteriën kunnen ontstekingsreacties in uw darmen stimuleren en zelfs chronische ontstekingsprocessen in het lichaam veroorzaken. Drastisch toegenomen aantallen van deze bacteriën kunnen zelfs leiden tot het "Leaky Gut" Syndroom, ook "lekkende darm" genoemd, waarbij de darmen te "permeabel" worden voor ziekteverwekkers en belastende substanties zoals bepaalde giftstoffen en niet langer voldoende voedingsstoffen uit het voedsel kunnen opnemen. Daarom is het belangrijk dat uw darmen zo min mogelijk vertegenwoordigers van de volgende bacteriënstammen bevatten.

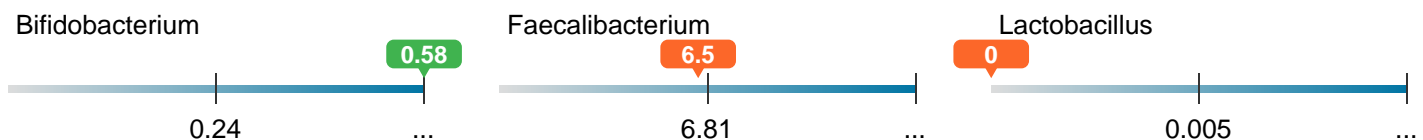
Lijst van de onderzochte bacteriën



Regulatie van de immuniteit : 33%

Er zijn ook bacteriën die het immuunsysteem kunnen reguleren dankzij hun ontstekingsremmende eigenschappen en hun vermogen om vitaminen te produceren.

Lijst van de onderzochte bacteriën

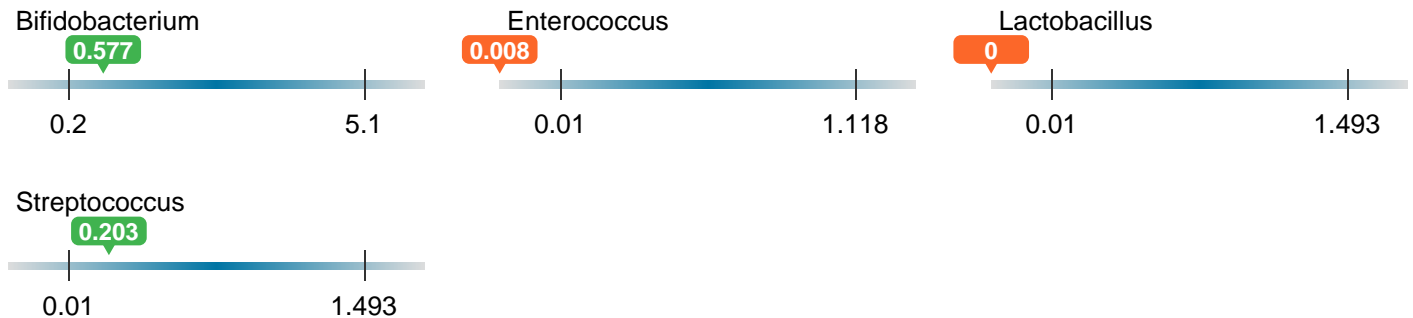




Hyperaciditeit : 0%

Een teveel aan deze bacteriën kan door de productie van lactaat er ook toe bijdragen dat een vermeerde verzuring van het weefsel kan ontstaan. Uiteraard zijn er nog andere oorzaken voor weefselacidose. Indien deze parameter zich als normaal aangeeft, is het belangrijk nog naar andere oorzaken voor weefselacidose op zoek te gaan.

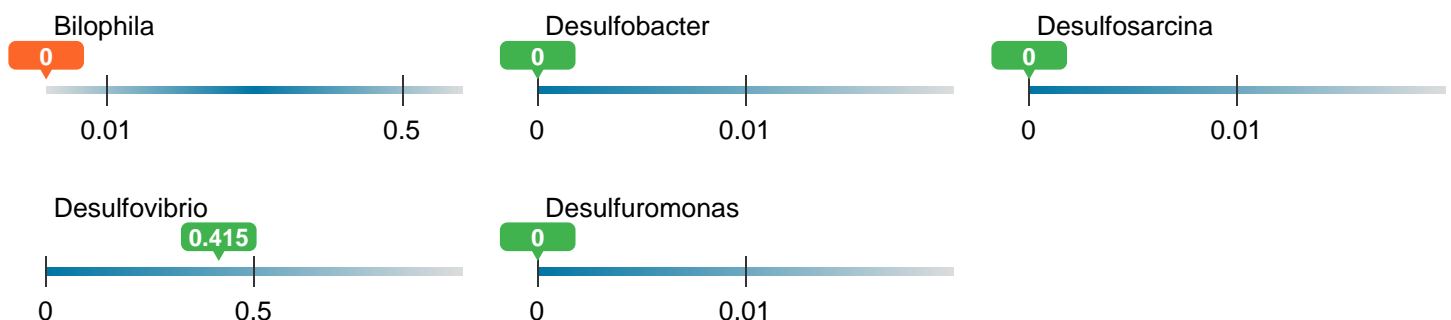
Lijst van de onderzochte bacteriën



Afbraak van sulfieten : 80%

Deze bacteriën zijn mede verantwoordelijk voor de afbraak van sulfieten. Sulfieten kunnen vermeerde opgenomen worden door onze voeding omdat ze als conserveringsstoffen (E221 tot E 228) gebruikt worden (laat vlees er langer vers uitzien, kleurstabilisator voor fruit (appel) en gedroogd fruit en ook in wijn). Sulfieten worden ook ter hoogte van de lever omgezet tot sulfaten. Bij mensen met een sulfietintolerantie (insufficiëntie van het enzym sulfietoxidase) verloopt deze omzetting niet goed, of te langzaam. Dat kan ook worden veroorzaakt door een tekort aan molybdeen. Een overlast aan sulfieten kan bijvoorbeeld symptomen veroorzaken zoals migraine, buikloop, darmkrampen, jeuk, zwellingsreacties (handen, voeten en ogen), psychische storingen en astmathische klachten. Deze klachten worden mede veroorzaakt door het feit dat sulfieten in de lever o.a. de functie van glutathione stoort en in de darm ook de productie van butyraten remt wat eveneens noodzakelijk is voor vele heilzame functies (zie darmwand en immuniteit). Indien deze bacteriën in hun aantal verzwakt zijn, wordt de capaciteit om sulfieten te verwerken beperkt en kan een overlast ontstaan. De toevoer van sulfieten moet beperkt worden, door bovengenoemde voedingsmiddelen te reduceren.

Lijst van de onderzochte bacteriën

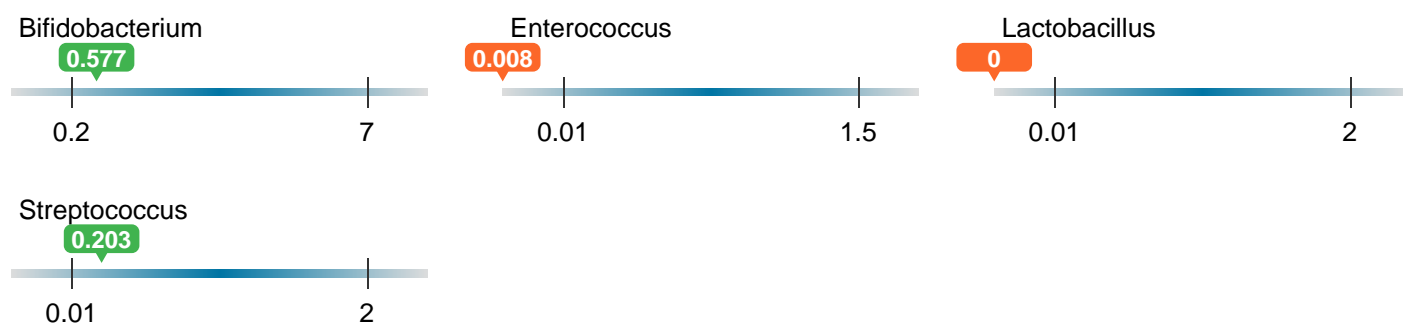




Energie productie : 50%

Deze bacteriën produceren lactaat, wat tot op zekere hoogte een positief effect op de pH-regulatie in de darm heeft. Lactaat levert energie aan skeletspieren tijdens zware inspanningen. Het kan onder invloed van zuurstof geoxideerd worden (citroenzuurcyclus) in hartspiercellen of zelfs weer geconverteerd worden naar glucose. In grotere hoeveelheden kan lactaat tot hyperaciditeit van het weefsel leiden en D-lactaat wordt in relatie gebracht met symptomen zoals onzekere gang, ataxie, verwardheid, concentratiestoornissen, spraakstoornissen en "brain fog". Het is daarom noodzakelijk dat deze bacteriën evenwichtig onze darm bewonen. Zowel een tekort als een dominantie kunnen nadelige invloeden hebben op onze gezondheid.

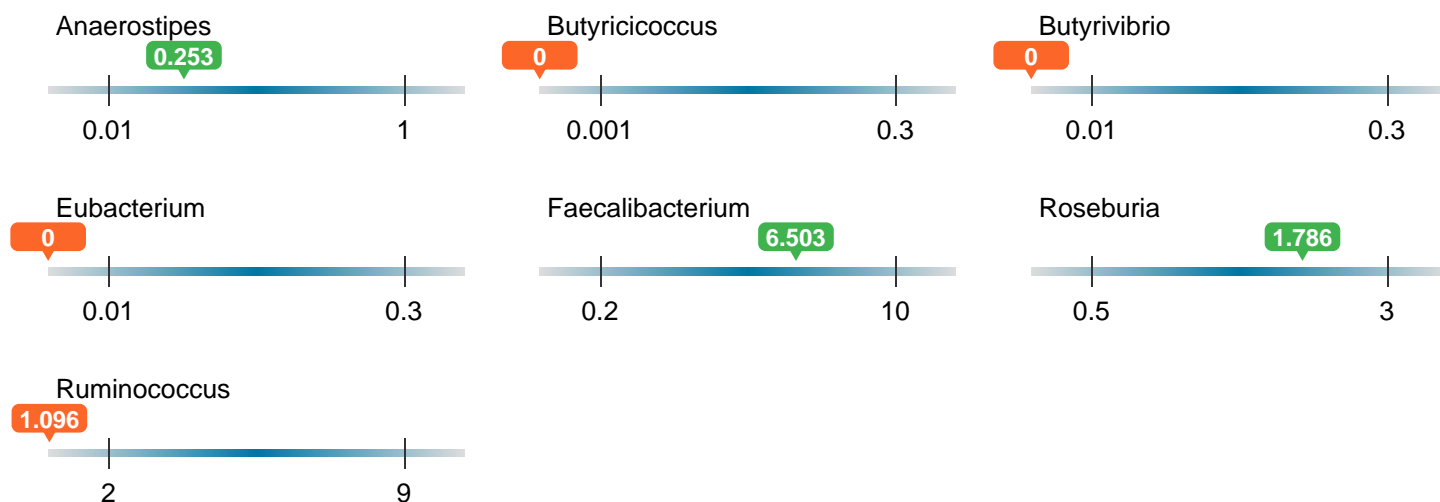
Lijst van de onderzochte bacteriën



Productie van butyraten : 43%

Deze bacteriën helpen het slijmvlies van onze darmen intact te houden, ontstekingen in de darmen te verminderen en kunnen zelfs, volgens wetenschappelijk onderzoek, de groei van kankercellen en schadelijke bacteriën remmen. Deze effecten worden indirect door butyraat (een korte keten vetzuur) mogelijk gemaakt. De butyraat productie ontstaat door fermentatie van voedingsvezels. Deze substantie is een krachtig therapeuticum. Omgekeerd kan een tekort aan butyraat de bovengenoemde effecten te niet doen. Vele darmaandoeningen kunnen hierdoor ontstaan.

Lijst van de onderzochte bacteriën



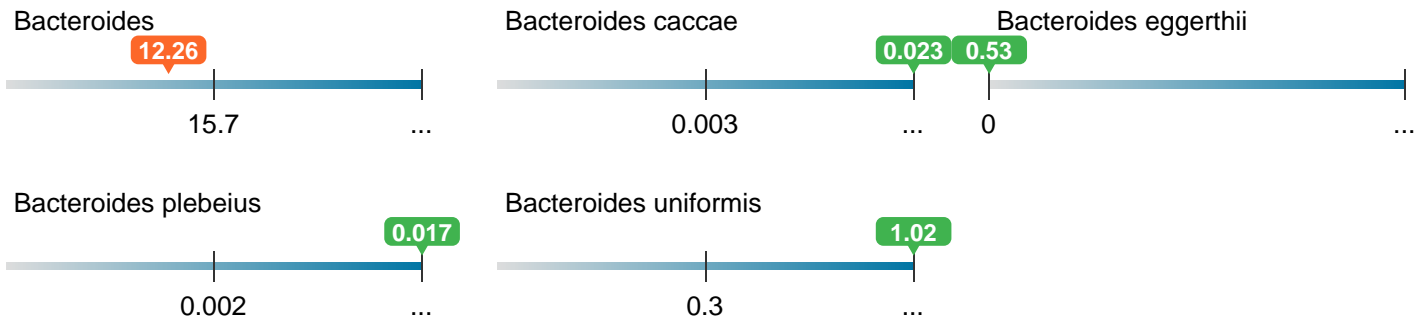


Propionaat productie : 80%

Dit chemisch element C_2H_5COO (de geconjugeerde base van propionzuur). Propionaat is een van de belangrijkste vetzuren met een korte keten dat wordt geproduceerd door de menselijke darmflora, als reactie op onverteerbare koolhydraten (vezels) in de voeding. Medische studies bevestigen dat propionaat wordt geproduceerd door bacteriën van de stam *Bacteroides* in de darm. Propionaat levert eveneens een bepaalde bescherming tegen pathogene bacteriën zoals *Salmonella*.

Andere studies tonen aan dat vetzuurpropionaat de activiteit van onze immuuncellen kan remmen die bovendien ook de bloeddruk kan verlagen, waardoor het lichaam wordt beschermd tegen de schadelijke effecten van hoge bloeddruk.

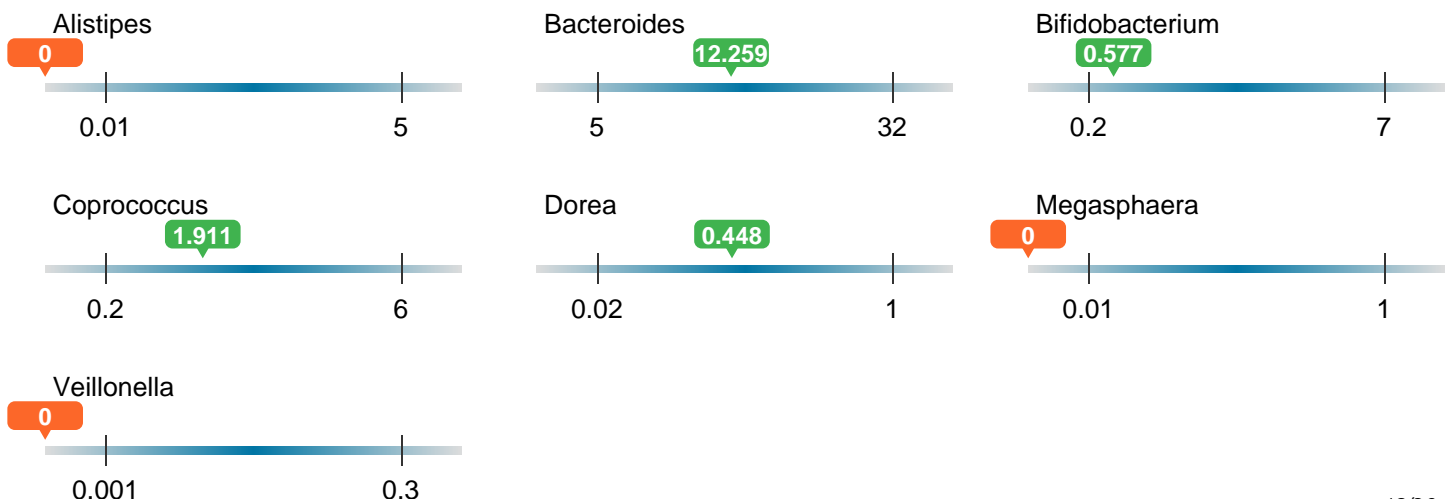
Lijst van de onderzochte bacteriën



Acetaatproductie : 57%

Het zijn voornamelijk de bacteriën *Bacteroides*, *Veillonella*, *Alistipes*, *Bifidobacterium*, *Dorea* en *Coprococcus* die de vetzuren met een korte keten, acetaat en propionaat, uit voedingsvezels kunnen produceren. Deze microbiële producten worden door ons lichaam gebruikt en vervullen verschillende gunstige functies voor onze gezondheid, zoals het reguleren van de eetlust, het handhaven van het lichaamsgewicht, het reguleren van de cholesterolphysiologie in het bloed en het beschermen van de darmen tegen bacteriën die ziekten veroorzaken. De bacteriesoort *Bacteroides* speelt een belangrijke rol in de dikke darm, hun aantallen nemen toe wanneer men veel eet. Daar *Bacteroides* veel vetzuren zoals boterzuur produceert, zorgen zij voor extra vetopslag en een toename van het gewicht. De één heeft meer *Bacteroides* in de darm dan de ander. Mogelijk verklaart dat voor een deel waarom de één al snel aankomt terwijl anderen slank blijven en zoveel kunnen eten als zij willen.

Lijst van de onderzochte bacteriën

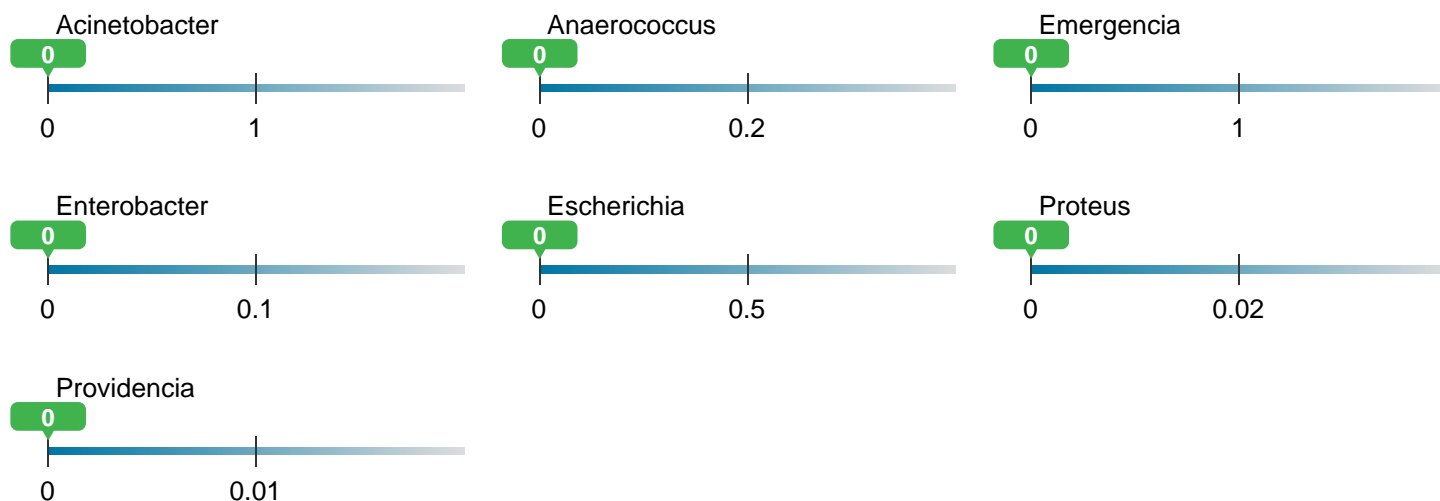




Cardiovasculaire bescherming : 100%

Deze bacteriën verwerken bepaalde voedingsbestanddelen, vooral van rood vlees, tot stofwisselingsproducten, die in de lever worden omgezet in schadelijke stoffen (het zogenaamde TMAO). TMAO staat voor Trimethylamine-N-Oxide en verhoogde TMAO-niveaus worden in verband gebracht met een hoger risico op hart- en vaatziekten (zoals aderverkalking). Ook een verhoogde neiging tot ontstekingen, obesitas en het verband met neurodegeneratieve ziekten worden besproken. Veel soorten vlees zoals rundvlees, varkensvlees, lamsvlees en andere dierlijke producten zoals eieren en melk bevatten betaïne, L-carnitine, ergothioneine, choline en choline-bevattende verbindingen. Deze darmbacteriën (vertegenwoordigers van de stam Desulfovibrio, Gammaproteobacteriën (E. coli, Citrobacter, Klebsiella pneumoniae en Providencia), Firmicutes en Actinobacteriën) zetten deze verbindingen om in een chemische stof die trimethylamine (TMA) wordt genoemd. De lever als belangrijk ontgiftingsorgaan, zet TMA via flavin-bevattende mono-oxidasen (FMO, vooral FMO3) om in TMAO. De verhoging van de TMAO-concentratie in het bloed wordt niet alleen veroorzaakt door het microbioom en de voeding, maar ook door de activiteit van de leverenzymen (FMO3). De relatie tussen het metabolisme in de darm, dat afhankelijk is van de microbioom, en de ontwikkeling van hart- en vaatziekten werd in verschillende studies aangetoond. De therapie van te hoge TMAO-concentraties is fundamenteel gebaseerd op een verandering in het voedingspatroon en de inname van pre- en probiotica. Hier moet enerzijds de consumptie van de bovenbeschreven voedingsbestanddelen worden verminderd en anderzijds moeten de TMA-vormende darmbacteriën worden vervangen door de darmbacteriën die m.b.t dit fenomeen een normalisatie bewerkstelligen. De TMA-synthese kan bovendien worden geremd door toediening van bijvoorbeeld DMB (3,3-dimethyl-1-butanol), dat voorkomt in koudgeperste olijf- en druivenpitolie, rode wijn en balsamico azijn.

Lijst van de onderzochte bacteriën





LIJST MET BACTERIËN

PHYLUM (STAM)

Naam	Waarde	Maatschappelijke betekenis	Naam	Waarde	Maatschappelijke betekenis
Actinobacteria	1.77	0.83	Lentisphaerae	0.06	0.01
Bacteroidetes	23.92	30.1	Proteobacteria	5.6	2.01
Cyanobacteria	0.24	0.01	Tenericutes	0.1	0.1
Firmicutes	68.05	56.9	Verrucomicrobia	0.25	0.23
Fusobacteria	0.007	0.003			

KLASSE

Naam	Waarde	Maatschappelijke betekenis	Naam	Waarde	Maatschappelijke betekenis
4C0d-2	0.24	0	Coriobacteriia	1.14	0.14
Actinobacteria	0.62	0.58	Deltaproteobacteria	0.41	0.14
Alphaproteobacteria	1.34	0.05	Erysipelotrichi	2.67	0.92
Bacilli	0.61	0.61	Fusobacteriia	0.007	0.003
Bacteroidia	23.92	29.99	Gammaproteobacteria	0.07	0.2
Betaproteobacteria	3.77	0.55	Mollicutes	0.1	0.07
Clostridia	64.76	52.44	Verrucomicrobiae	0.25	0.22

ORDE

Naam	Waarde	Maatschappelijke betekenis	Naam	Waarde	Maatschappelijke betekenis
Actinomycetales	0.046	0.075	Fusobacteriales	0.007	0.003
Bacteroidales	23.92	29.99	Lactobacillales	0.21	0.34
Bifidobacteriales	0.58	0.25	Pasteurellales	0.012	0.022
Burkholderiales	3.77	0.52	RF32	1.33	0.01
Clostridiales	64.76	52.44	RF39	0.1	0.06
Coriobacteriales	1.14	0.14	Sphingomonadales	0.009	0.002
Desulfovibrionales	0.41	0.14	Turicibacterales	0.4	0.01
Enterobacteriales	0.06	0.04	Verrucomicrobiales	0.25	0.22



Report

Datum : 05-05-2021 15:14

Profiel : Patrick Zweidler

Sample : 2

E-mail :

pz@holigomed.com

GniomCheck

Erysipelotrichales	2.67	0.92	YS2	0.24	0
--------------------	------	------	-----	------	---

FAMILIE

Naam	Waarde	Maatschappelijke betekenis	Naam	Waarde	Maatschappelijke betekenis
Actinomycetaceae	0.021	0.01	Pasteurellaceae	0.012	0.022
Alcaligenaceae	3.77	0.37	Peptococcaceae	0.026	0.018
Bacteroidaceae	12.26	15.7	Peptostreptococcaceae	0.046	0.089
Bifidobacteriaceae	0.58	0.25	Porphyromonadaceae	1.17	1.5
Clostridiaceae	1.63	0.88	Prevotellaceae	5.71	0.14
Coriobacteriaceae	1.14	0.14	Rikenellaceae	0.53	2.4
Corynebacteriaceae	0.026	0.02	Ruminococcaceae	26.42	23.97
Desulfovibrionaceae	0.41	0.14	S24-7	0.031	0.002
Enterobacteriaceae	0.06	0.04	Sphingomonadaceae	0.009	0.002
Enterococcaceae	0.008	0.009	Streptococcaceae	0.2	0.17
Erysipelotrichaceae	2.67	0.92	Turicibacteraceae	0.4	0.01
Fusobacteriaceae	0.007	0.002	Veillonellaceae	2.18	1.14
Lachnospiraceae	21.88	13.94	Verrucomicrobiaceae	0.25	0.22

GENUS

Naam	Waarde	Maatschappelijke betekenis	Naam	Waarde	Maatschappelijke betekenis
Acidaminococcus	0.016	0.009	Faecalibacterium	6.5	6.81
Actinobacillus	0.012	0	Fusobacterium	0.007	0.002
Actinomyces	0.021	0.005	Holdemania	0.01	0.015
Adlercreutzia	0.24	0	Lachnobacterium	0.05	0
Akkermansia	0.25	0.22	Lachnospira	1.82	0.58
Anaerostipes	0.25	0.08	Oscillospira	0.65	0.77
Anaerotruncus	0.013	0.004	Parabacteroides	1.17	1.36
Bacteroides	12.26	15.7	Peptostreptococcus	0.012	0.013
Bifidobacterium	0.58	0.24	Phascolarctobacterium	2.08	0.28
Blautia	2.25	1.51	Prevotella	5.71	0.14
Cc_115	0.12	0.01	Rc4-4	0.026	0.003
Clostridium	0.07	0.27	Roseburia	1.79	0.5
Collinsella	0.037	0.036	Ruminococcus	1.1	1.6
Coprococcus	1.91	1.79	Sarcina	0.006	0.004



Corynebacterium	0.026	0.02	SMB53	0.044	0.001
Desulfovibrio	0.41	0	Sphingomonas	0.009	0.003
Dialister	0.048	0.021	Streptococcus	0.2	0.15
Dorea	0.45	0.29	Sutterella	3.77	0.35
Enterococcus	0.008	0.008	Turicibacter	0.4	0.01

SPECIËS

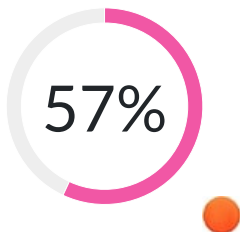
Naam	Waarde	Maatschappelijke betekenis	Naam	Waarde	Maatschappelijke betekenis
Akkermansia muciniphila	0.25	0.22	Blautia producta	0.019	0.003
Bacteroides caccae	0.19	0	Clostridium perfringens	0.014	0.009
Bacteroides eggerthii	0.53	0	Collinsella aerofaciens	0.037	0.03
Bacteroides fragilis	0.9	0.01	Coprococcus eutactus	0.008	0.004
Bacteroides ovatus	0.023	0.003	Faecalibacterium prausnitzii	6.5	6.79
Bacteroides plebeius	0.017	0.002	Parabacteroides distasonis	0.67	0.52
Bacteroides uniformis	1.02	0.3	Peptostreptococcus anaerobius	0.012	0.012
Bifidobacterium adolescentis	0.09	0.12	Prevotella copri	0.4	0.02
Bifidobacterium longum	0.35	0	Roseburia faecis	0.024	0.253
Bifidobacterium pseudolongum	0.012	0	Ruminococcus bromii	0.06	0.09
Blautia obeum	0.11	0			



AANBEVELINGEN

VOEDSEL- EN VOEDINGSSTOF AANBEVELINGEN

INTESTINALE PERMEABILITEIT



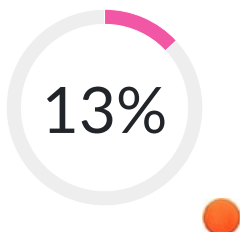
- Vermijd antibiotica indien mogelijk
- Beoefen duursporten 2 tot 3 maal per week
- Vermijd hoge inname van geraffineerde koolhydraten

Yam



VITAMINENSYNTHESE

Vitamine B12 : 0 %



- Kefir drinken is aan te bevelen
- Indien u het lust, eet dan meer vis, eieren, schaaldieren en gevogelte (bio)
- Als u veganistisch eet, neem dan extra vitamine B12-preparaten, taurin, carnitin, nucleotiden en probiotische voedingssupplementen die lactobacillen bevatten

Vitamine B12 heeft een directe invloed op de productie van de rode bloedcellen in het beenmerg en ondersteunt de ijzeropname in de rode bloedcellen. Verder is B12 noodzakelijk voor de DNA-synthese, stimuleert de groei, honger gevoel, verbetert de concentratie, is belangrijk voor de regeneratie van myeline ("isolatiemantel" rond de zenuwen). De ontgiftiging van toxische benzopyrenen (verbrand vlees) en cyaniden uit voedsel en tabaksrook worden eveneens door B12 mogelijk gemaakt. Deze vitamine is noodzakelijk om stikstofradicalen te neutraliseren (nitrosatieve stress) en samen met foliumzuur wordt homocysteïne gereduceerd. Hoge homocysteïneconcentraties worden in verbinding gebracht met hart- en vaatziekten. De essentie van B12 voor de mitochondriale activiteit is eveneens belangrijk om te vermelden. Het menselijk lichaam kan echter geen vitamine B12 aanmaken. Ook hier zijn deze darmbacteriën van onschatbare waarde. Men vindt ze vooral in vele zuivelproducten, zoals yoghurt en kefir. Vitamine B12 komt ook voor in voedingsmiddelen, zoals vlees, vis, eieren,



mosselen en gevogelte. Het kan ook helpen om probiotica te nemen op basis van Lactobacillus of vitamine B12 als supplement in te nemen.

Kefir



Vis



Eieren



Vitamine K : 20 %

- Kefir drinken is aan te bevelen
- Eet meer bladgroenten, zoals spinazie, groene kool, broccoli, snijbiet of spruitjes
- Bepaalde soorten fruit, zoals avocado's en kiwi's, bevatten ook vitamine K

Het menselijk lichaam heeft vitamine K nodig voor een hele reeks fysiologische processen. De carboxylering van osteocalcin door vitamine K staat toe dat calcium in het bot ingebouwd kan worden. Vitamine K is belangrijk voor de bloedstolling, werkt anti-oxidatief en beschermend tegen arteriosclerose. Ons lichaam is onvoldoende in staat vitamine K aan te maken, maar er zijn een aantal bacteriën die het werk voor ons doen. Gefermenteerde zuivelproducten, zoals kefir, zijn natuurlijke leveranciers van Lactococcus- en Leuconostoc-bacteriën, die de aanmaak van vitamine K in de darmen kunnen bevorderen. Bovendien zit vitamine K in groene bladgroenten. Je kunt ook probiotische voedingssupplementen nemen die bacteriestammen bevatten die vitamine K produceren. Suppletie met vitamine K2 in een liposomale vorm, is de best beschikbare variëteit.

Kefir



Kool



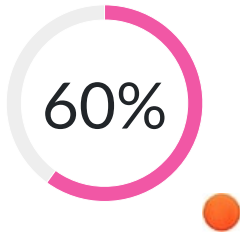
Kiwi





FRUCTOSE / LACTOSE-INTOLERANTIE

Vul uw dieet aan met probiotica die de bacteriën Lactobacillus en Bifidobacterium bevatten. Regelmatige consumptie van zuivelproducten, zoals yoghurt, helpt ook bij de kolonisatie van de "goede" darmmicroben die u nodig hebt..



Bananen



Bonen



Kimchi



Linzen



Uien



Psyllium



Verse groenten



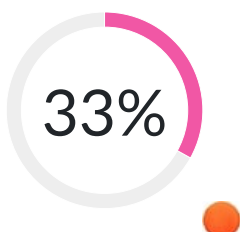
INDEX VAN DE PROTEOBACTERIËN



Uw darmmicrobioom bevat te veel proteobacteriën (potentieel pathogene bacteriën). Het is daarom belangrijk om uw darmen te reinigen met regulerende voedingsmiddelen en substanties zoals knoflook, kaneel, oregano of olijfolieextract.

(mogelijke variant: het product Backillo van de firma Physiosens)

REGULATIE VAN DE IMMUNITEIT



- Consumeer meer lacto-gefermenteerde producten, zoals kefir of gefermenteerde groenten.
- Probeer probiotische voedingssupplementen die lactobacillen en bifidobacteriën bevatten

Je kunt ook probiotische voedingssupplementen met gunstige Lactobacillus en Bifidobacterium nemen die het immuunsysteem ondersteunen. Het allerbeste zijn gefermenteerde prebiotica, met inuline en fructooligosachariden (FOS). Deze zogenaamde "symbiotica" combineren levende bacterieculturen met prebiotica, het voedsel van uw nuttige bacteriën.



Kefir



Vis



Eieren



AANBEVELINGEN OM UW DARMFLORA OP TE BOUWEN

P3

Dit probioticum « P3 » van de firma Physiosens bevat een goede combinatie van de specifieke stammen die uw microbioom kunnen ondersteunen.

Probiotica kunnen eventueel een verstreken houdbaarheidsdatum hebben. Dit is ongunstig voor de kwaliteit van het product. Controleer voor elke aankoop de aflooptdatum van het product.

