



Mijnlabtest.nl

Presentatie Mijnlabtest.nl

Mijnlabtest.nl

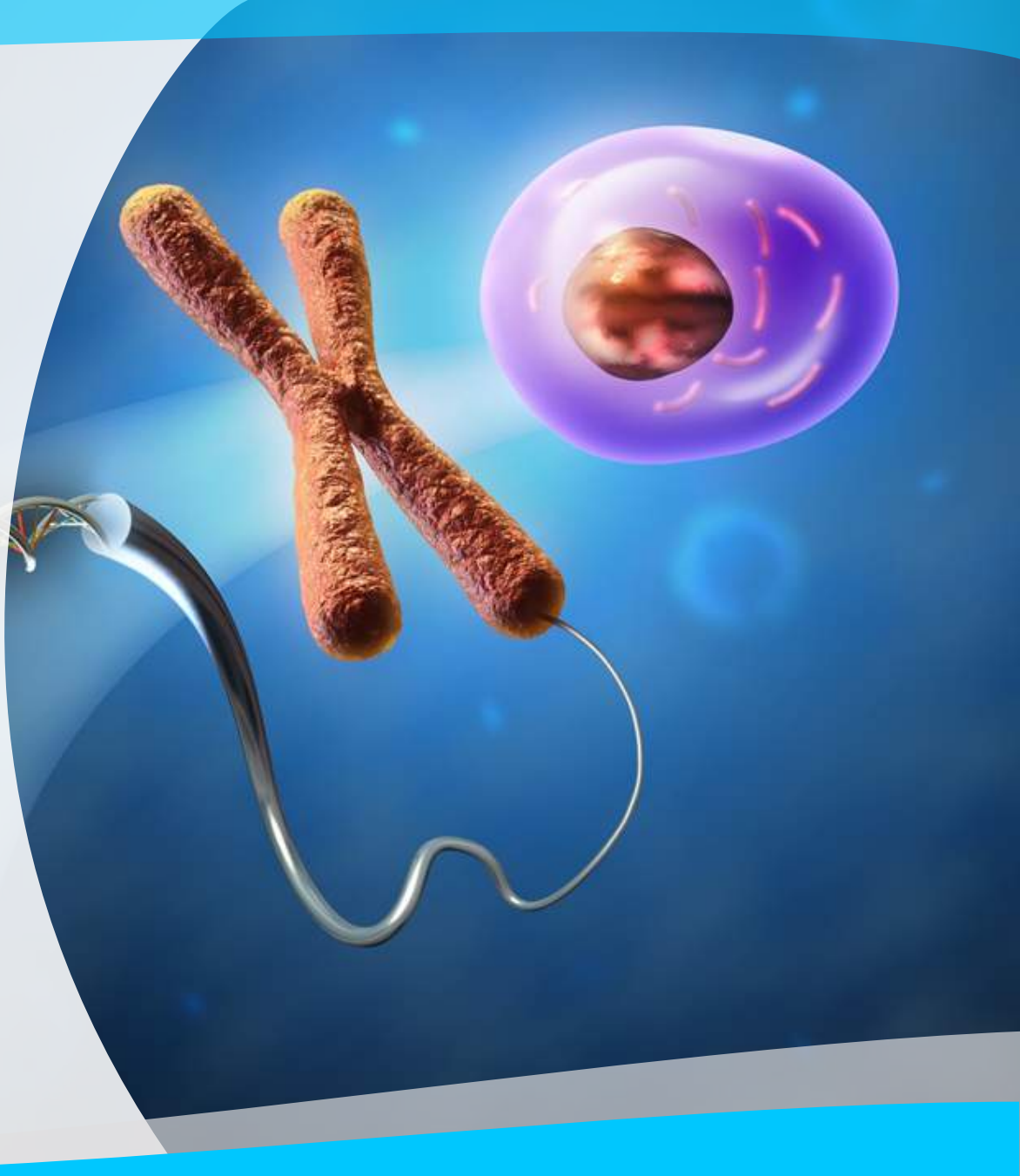
Mijnlabtest.nl
Postbus 110
4900 AC Oosterhout
infor@mijnlabtest.nl
0162-

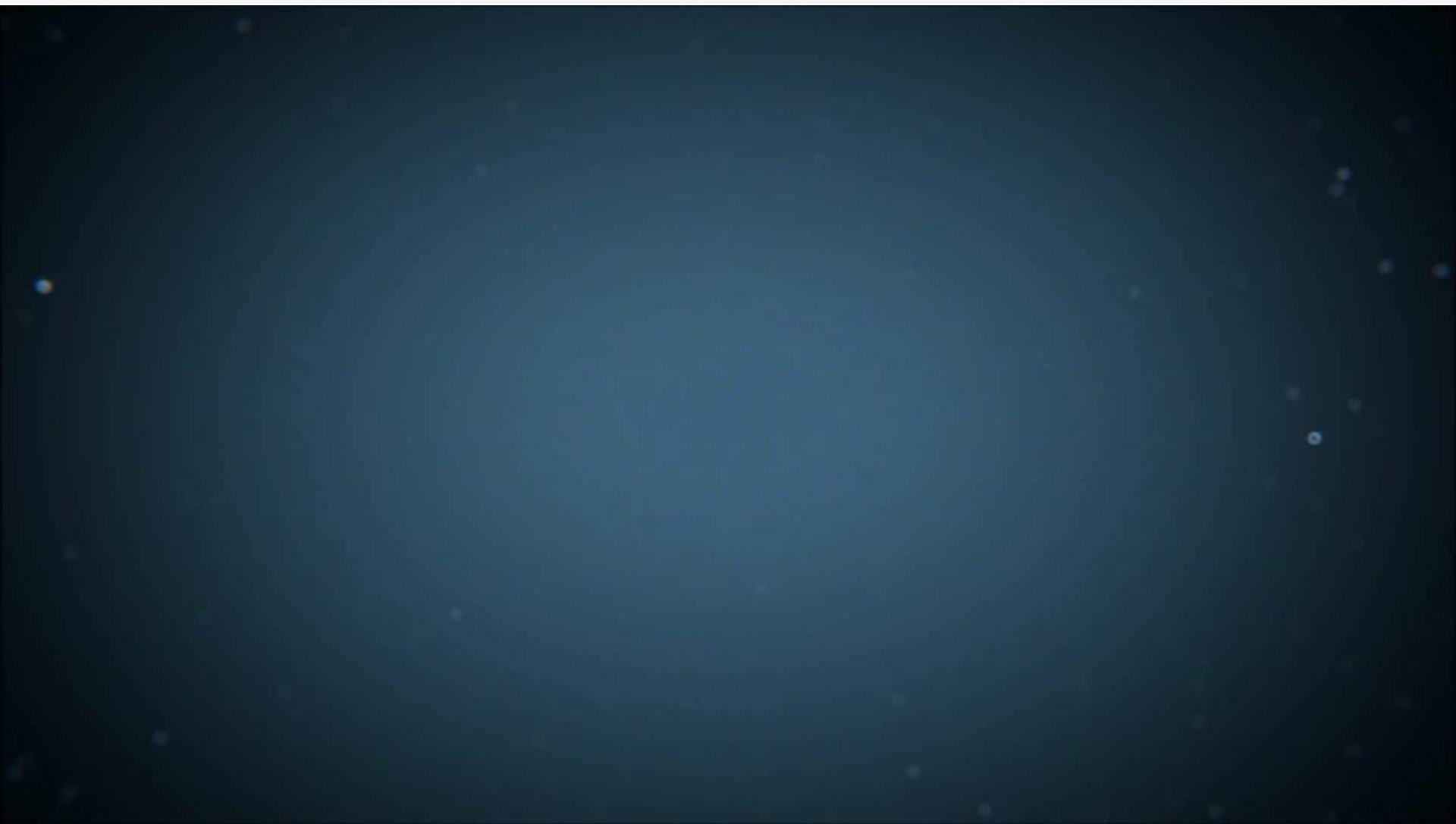
Onze visie

Mijnlabtest.nl stelt de nieuwste vormen van diagnostiek beschikbaar voor de Healthcare industrie en particulieren. We vinden het belangrijk dat er aan de hand van duidelijke en wetenschappelijk verantwoorde onderzoeken ieder individu de verantwoordelijkheid kan nemen voor zijn of haar gezondheid, binnen de grenzen van de realiteit. We werken samen met artsen en therapeuten om de kwaliteit van de behandeling en de interpretatie van de testen te waarborgen.



Leer meer over
DNA onderzoek



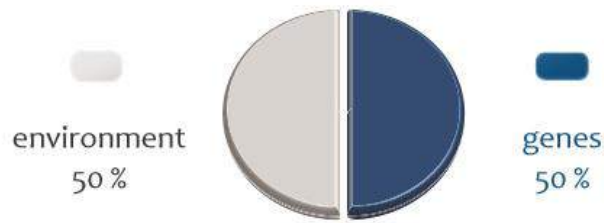


Niets spreekt zo tot de verbeelding als ons DNA, DeoxyriboNucleid Acid. Deze minuscule helix bevat de unieke code van ons leven. Wist je dat menselijk DNA voor 99,9% overeenkomt? Toch zijn we uniek door de resterende 0,1%. Ga maar na, we hebben tien vingers, twee oren, maar we zien dat sommige mensen van nature sneller last hebben van overgewicht dan anderen. Ook niet iedereen is uitzonderlijk goed in een bepaalde sport. De een gaat na één kop koffie 's avonds al een slapeloze nacht tegemoet, terwijl de ander hier helemaal niet gevoelig voor is. Onze genen bepalen in grote mate onze gezondheid en vitaliteit!

De mens bestaat uit honderd duizend miljard lichaamscellen. Het DNA in de celkernen zit opgerold in een 'superbocht structuur' en vormt een chromosoom. In iedere cel (op een ei- en spermacel na) zitten 23 paar chromosomen, DNA van de vader en van de moeder.

In iedere celkern zit 1,8 meter DNA dat bestaat uit ongeveer 3 miljard nucleotiden. De stikstofbasen in die nucleotiden hebben 4 varianten: Cytosine (C), Guanine (G), Thymine (T) en Ademine (A). De specifieke C, G, T, A koppelingen in de DNA helix maakt ons uniek. Een serie C, G, T, A verbindingen vormt een gen en kan door het lichaam gekopieerd worden in RNA. RNA kan de celkern verlaten en bepaalt de codering van eiwitten die specifieke functies in het lichaam verzorgen. Dit verklaart bijvoorbeeld dat de één melkproducten sneller afbreekt en de ander een bepaalde vitamine beter opneemt.

Genes vs. environment



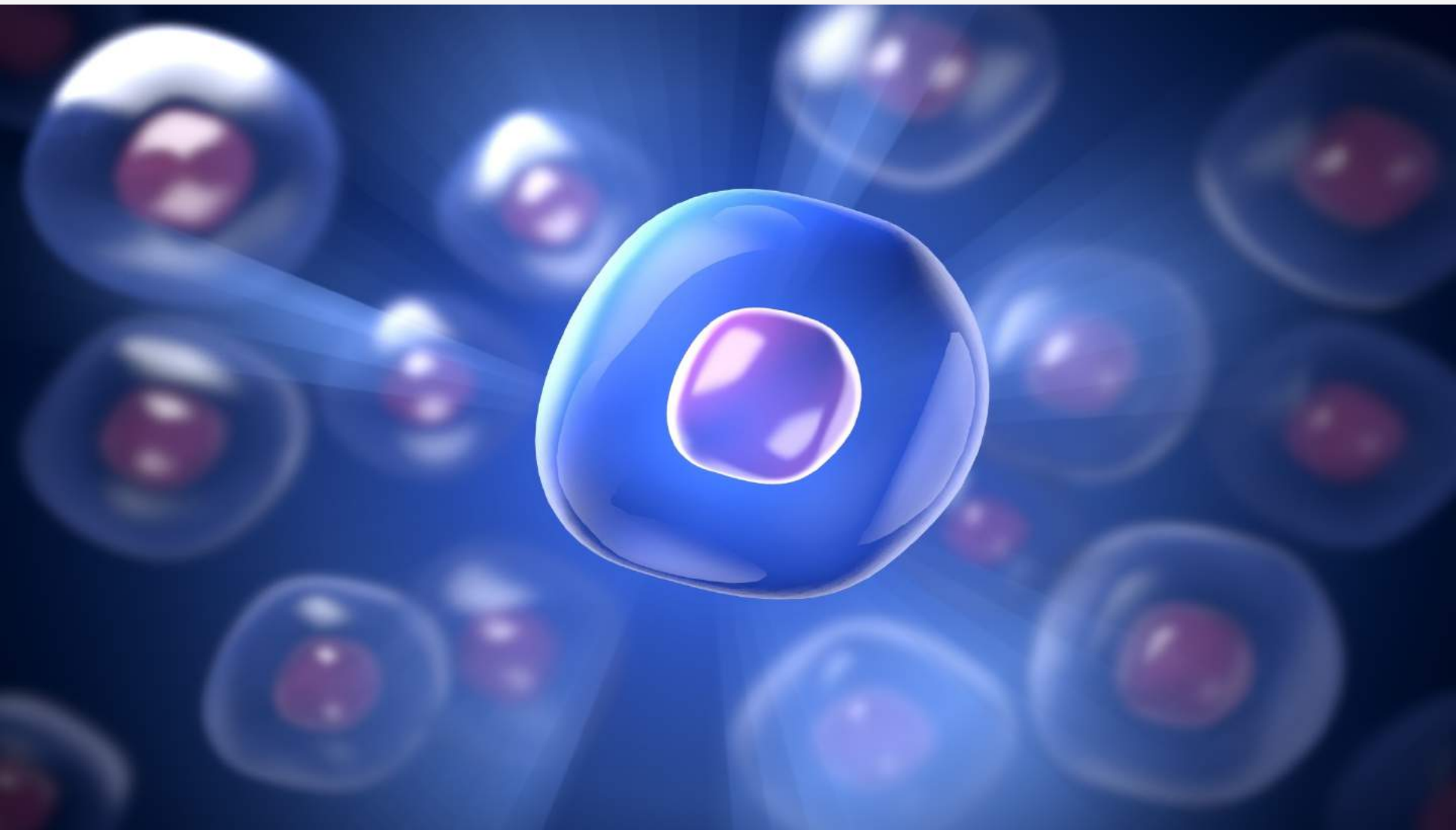
Hoe belangrijk zijn uw genen?

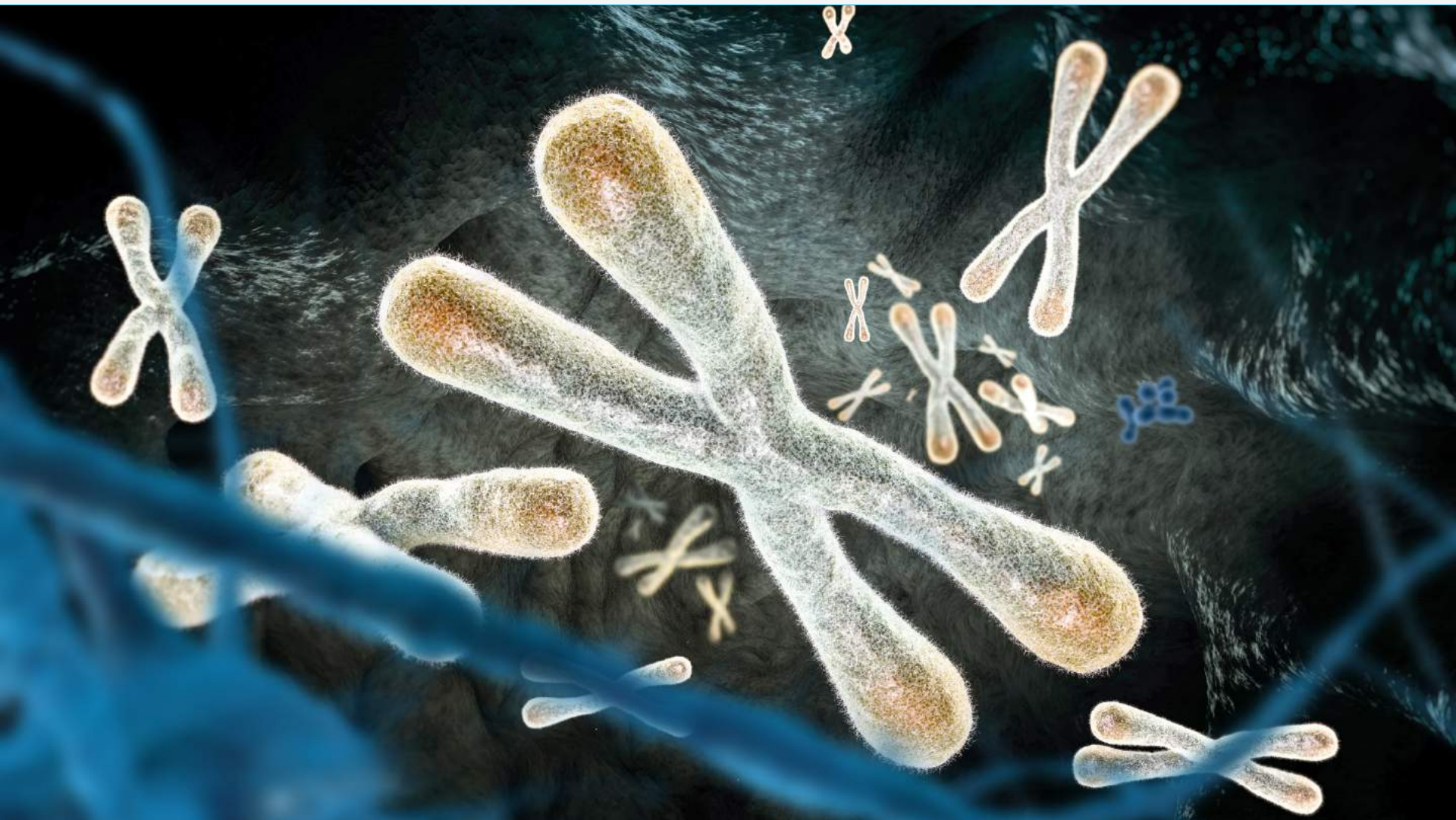
Waarom stijgt het cholesterol bij de één sneller dan bij de ander?

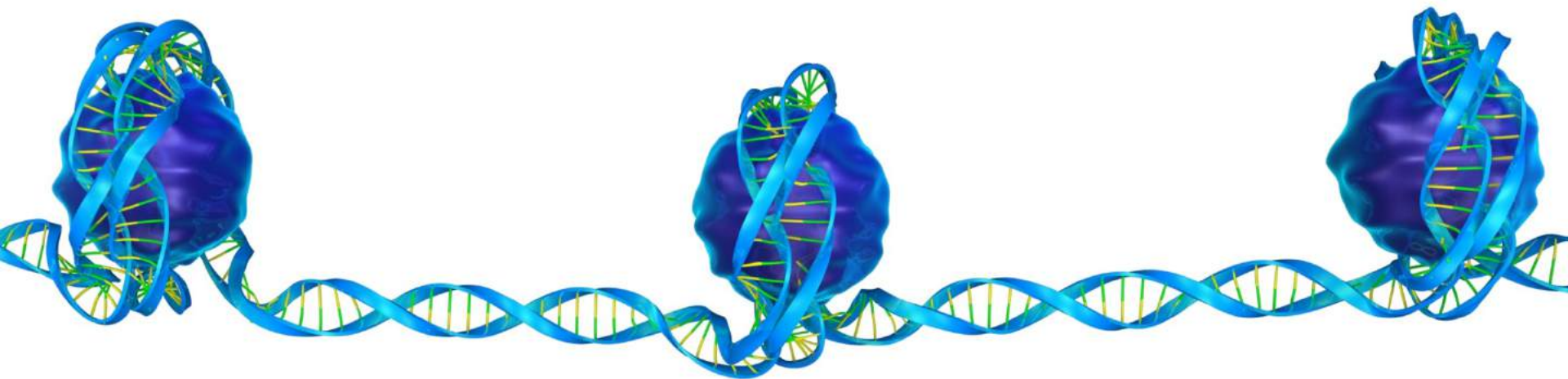
En waarom komt de één sneller aan in gewicht dan de ander? Het antwoord ligt deels in de genen. Maar naast de genen is lifestyle erg belangrijk voor onze gezondheid. Met onze bloedonderzoeken kunnen we de persoonlijke risicopunten in het DNA in de gaten houden.

Hoe belangrijk zijn onze genen nu werkelijk? Daar heeft het 50 jarig durende tweelingen onderzoek (gepubliceerd in Nature) antwoord op gegeven. Volgens recent onderzoek zijn onze genen voor 50% verantwoordelijk voor onze fysieke eigenschappen. De andere 50% wordt bepaald door onze lifestyle en omgevingsfactoren. Overigens is niet voor ieder onderdeel de verhouding genen / lifestyle 50 – 50 %

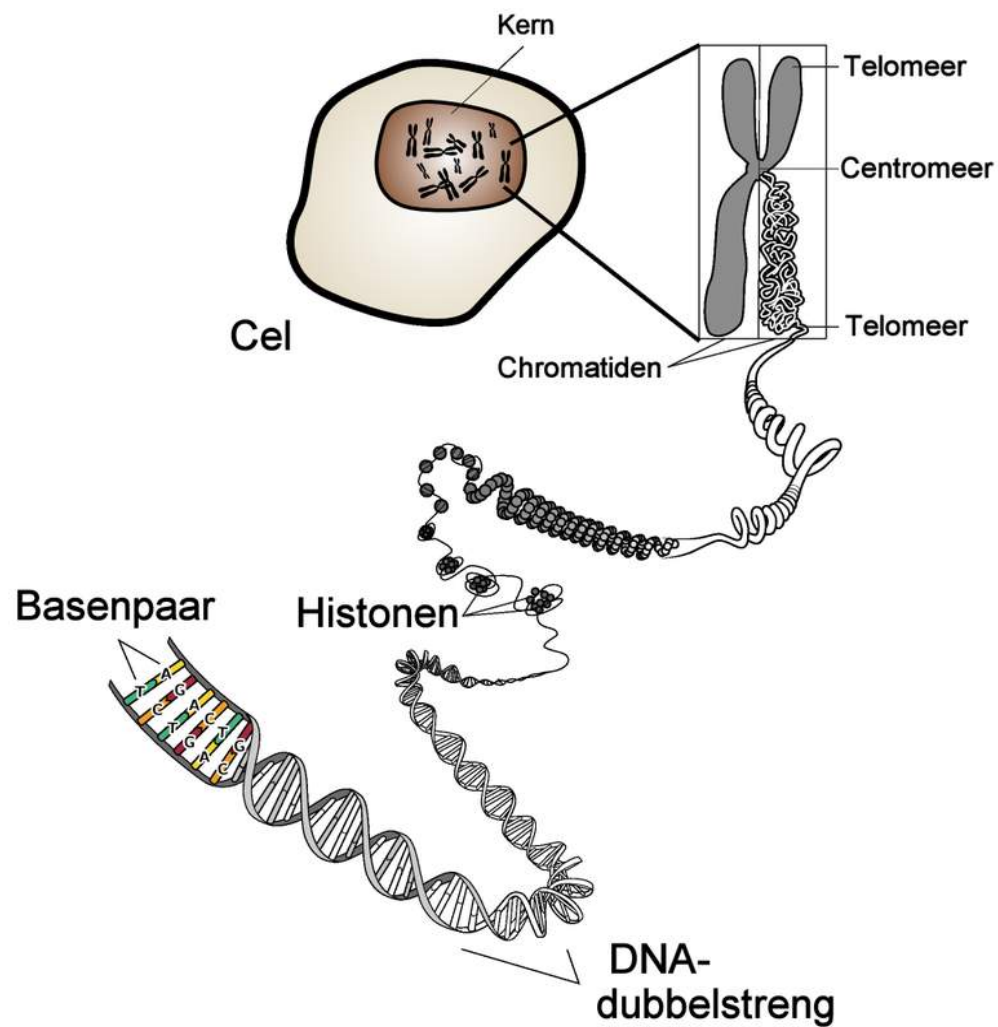
.



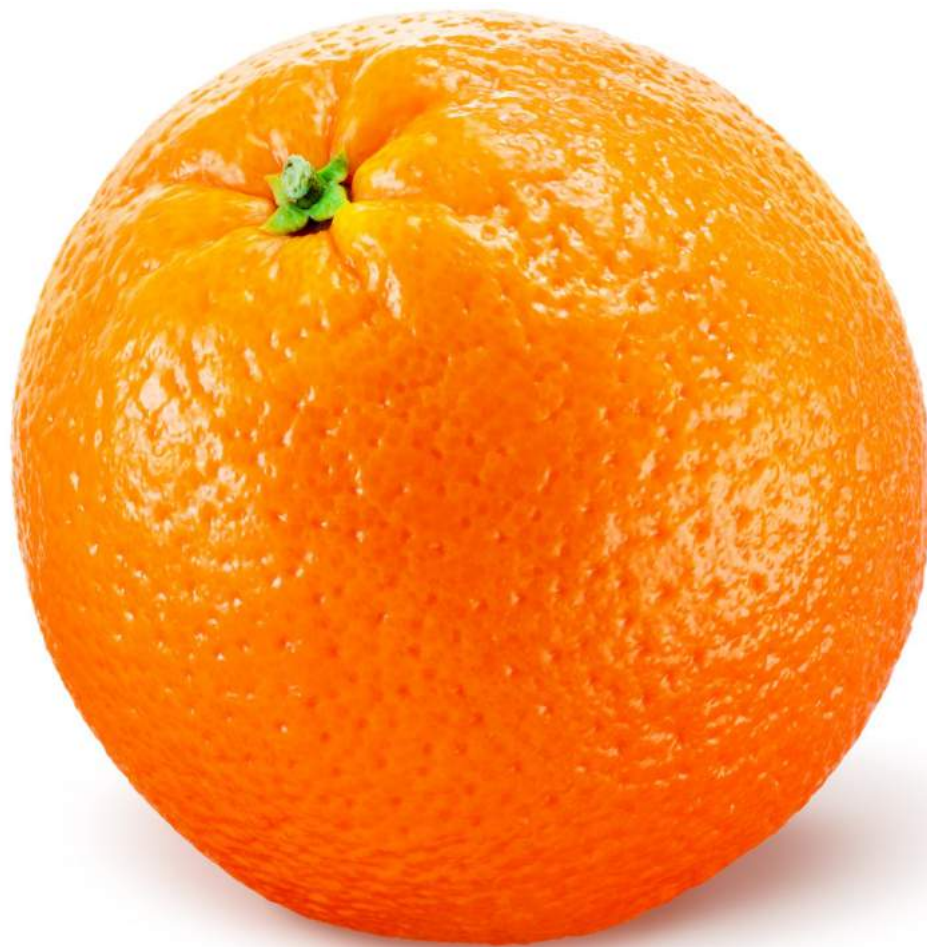




Van Cel naar Basenpaar

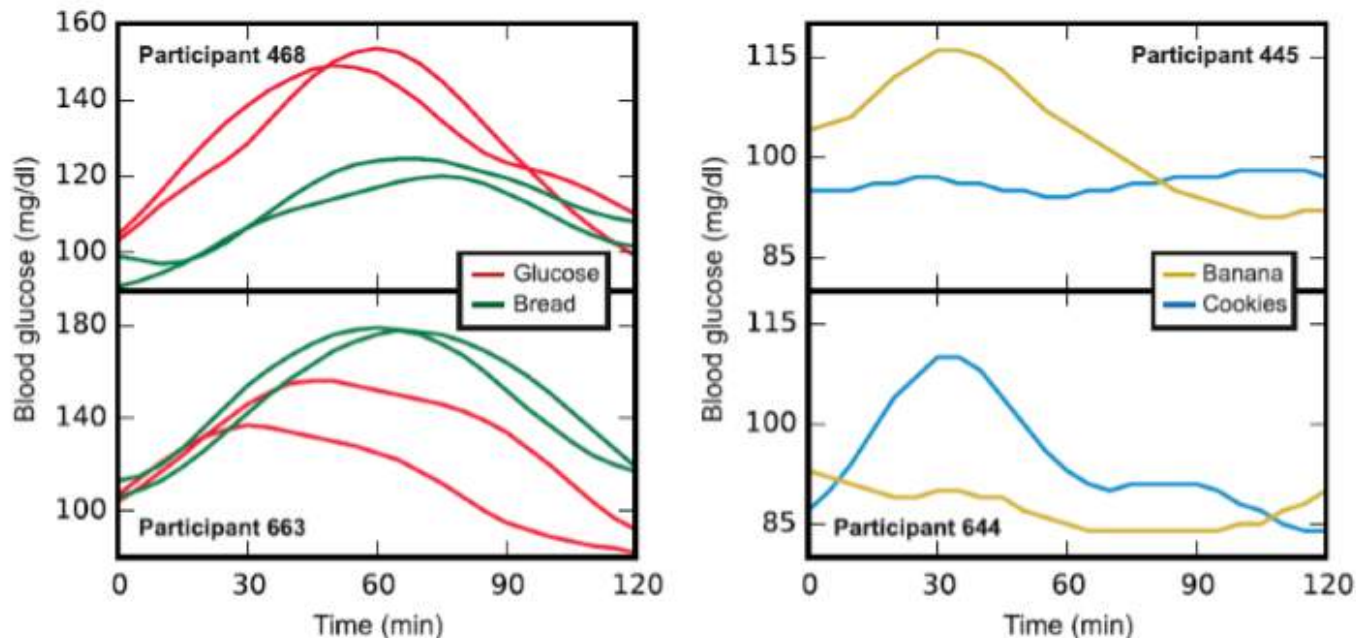




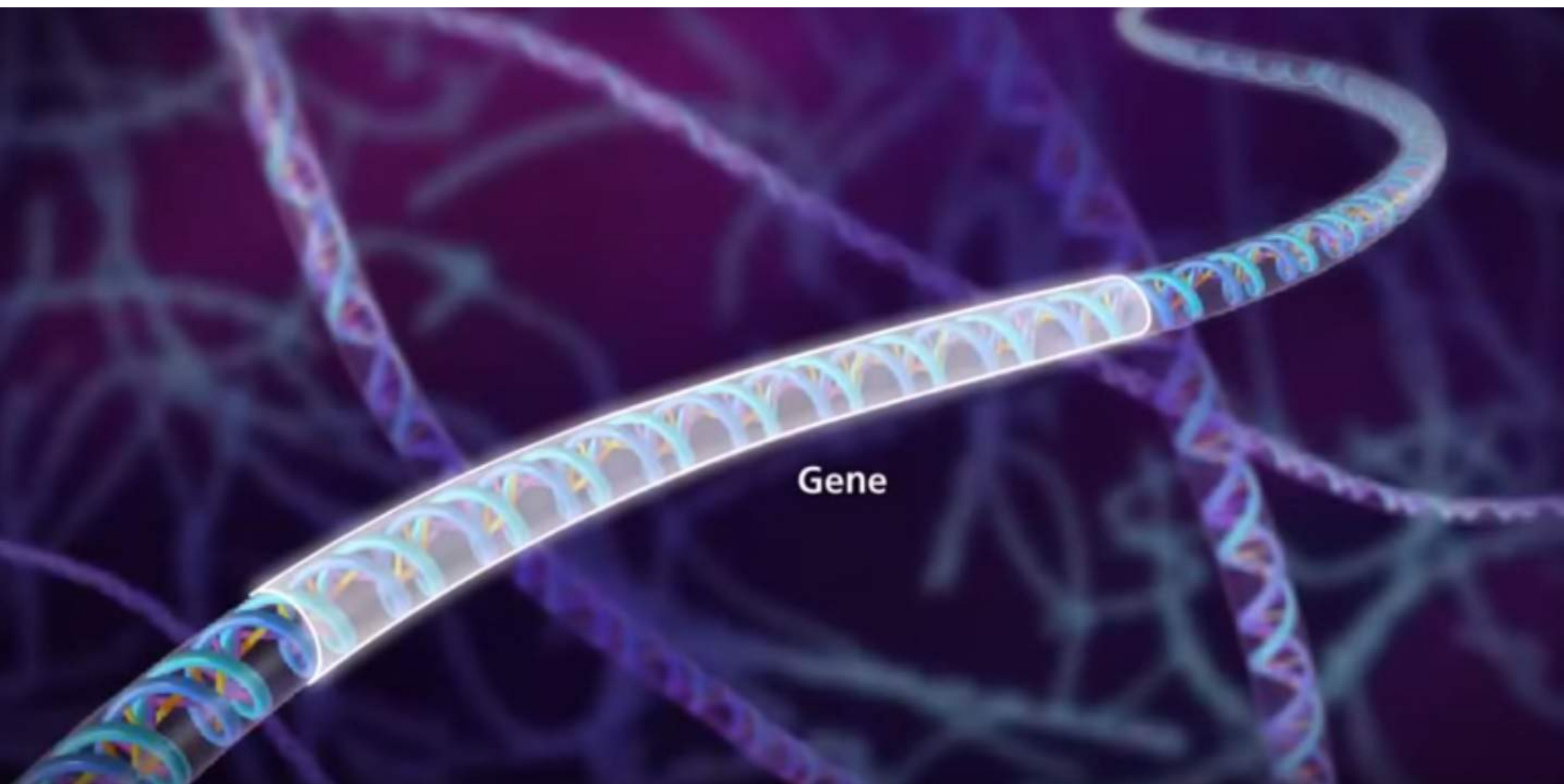


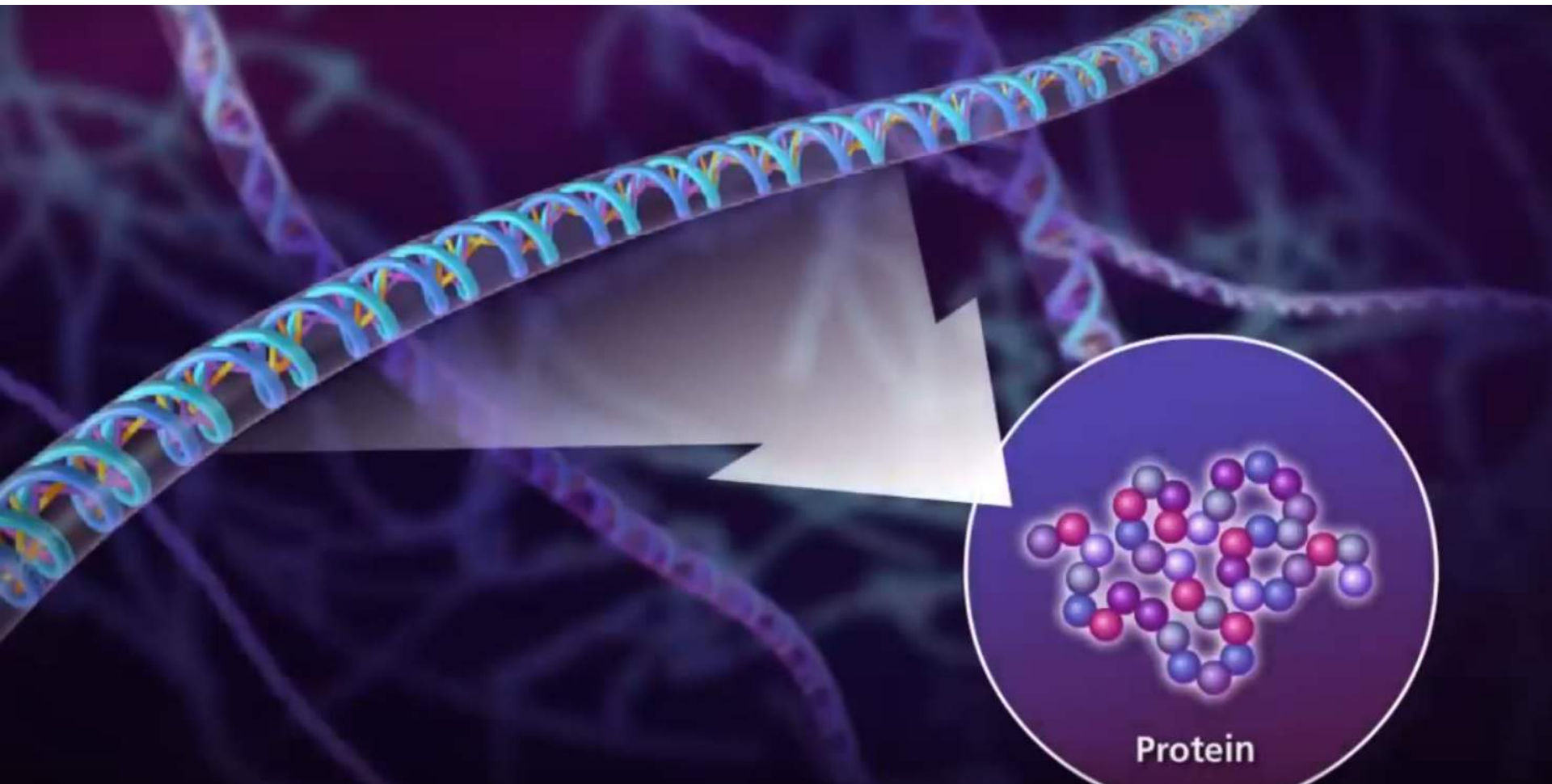
UNIVERSAL DIETARY RECOMMENDATIONS MAY HAVE LIMITED UTILITY

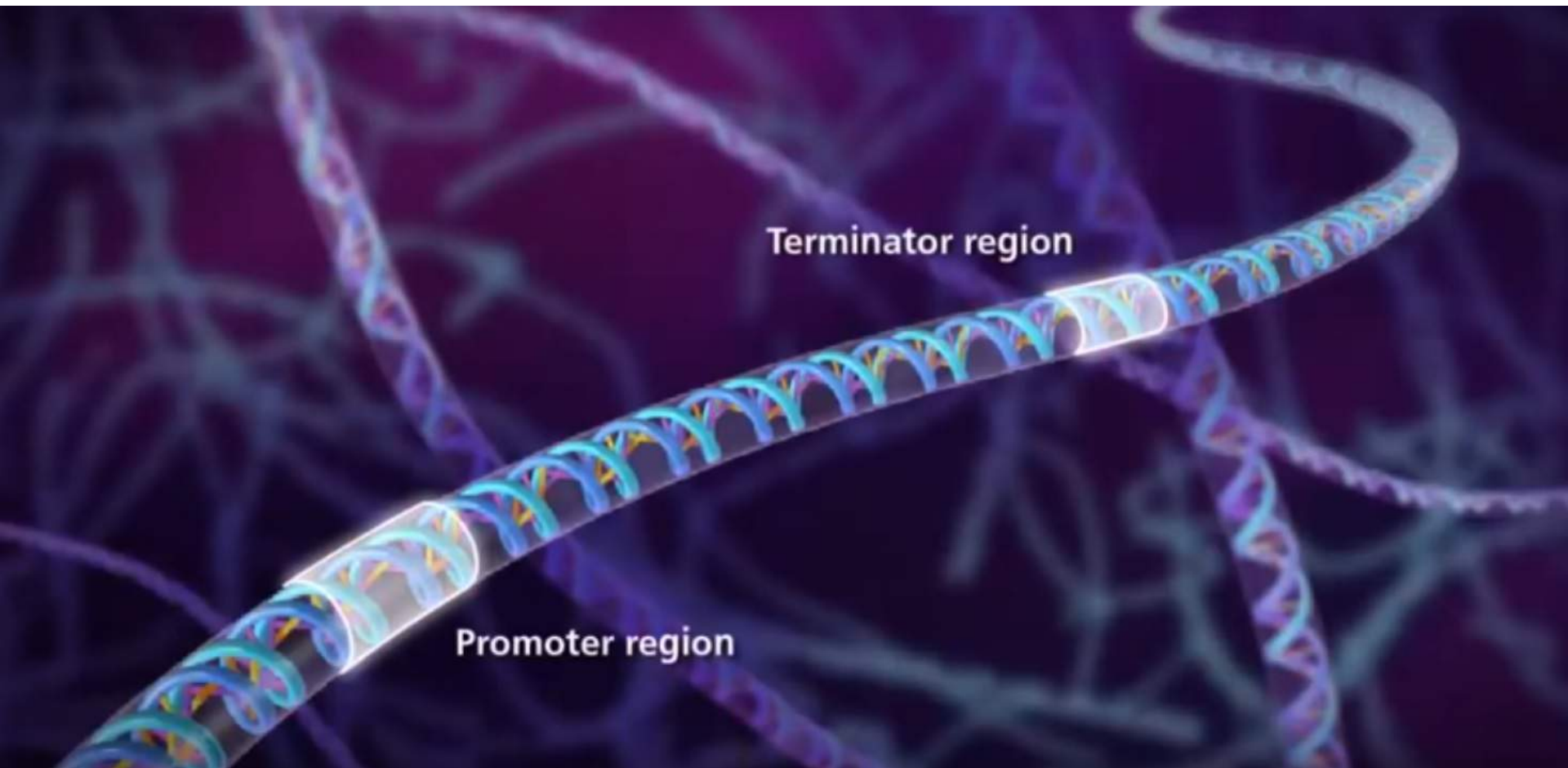
- Weizman personalized nutrition project (2015)
- Continuously monitored week-long glucose levels in an 800-person cohort
- Measured responses to 46,898 meals
- Found high variability in the response to identical meals

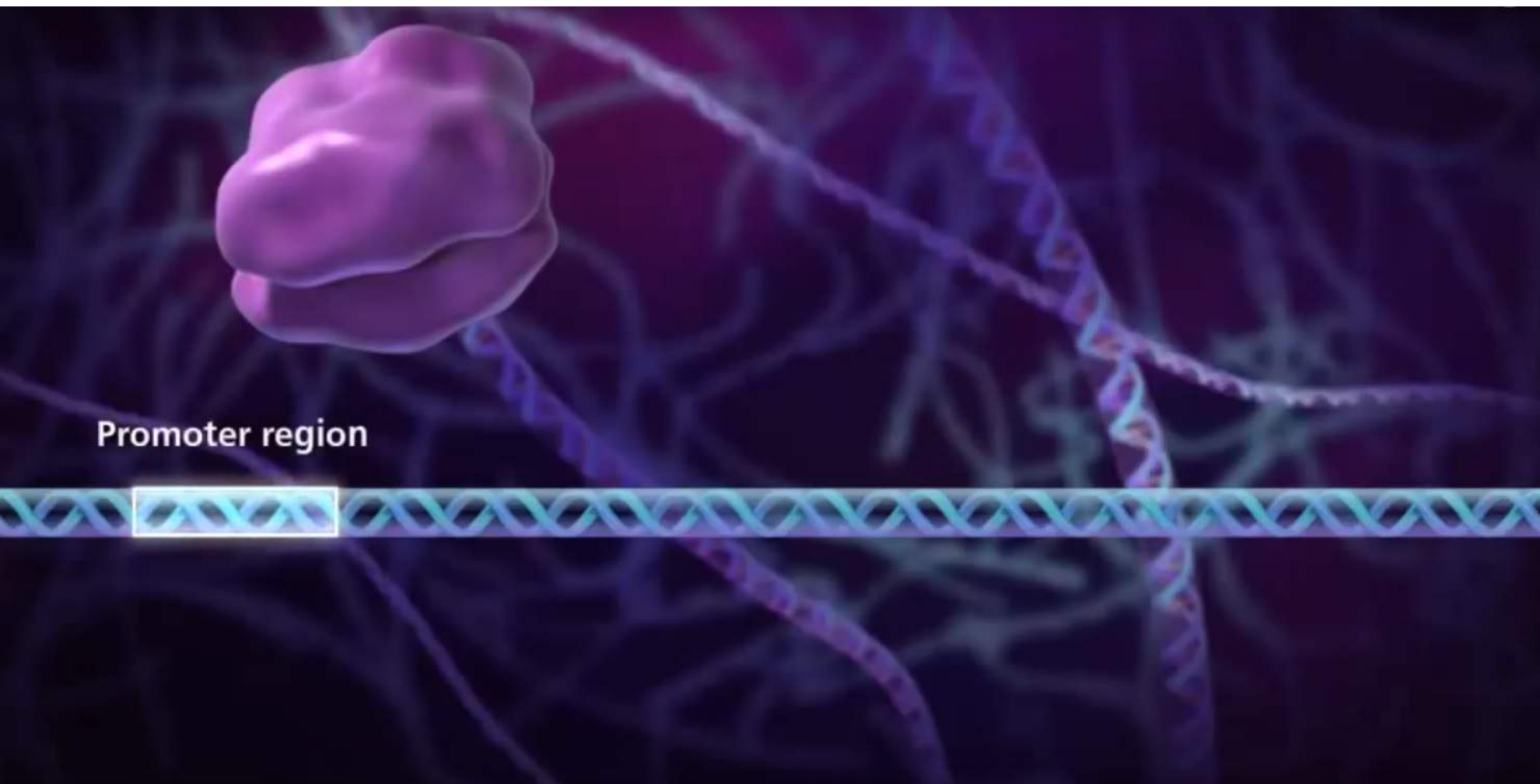


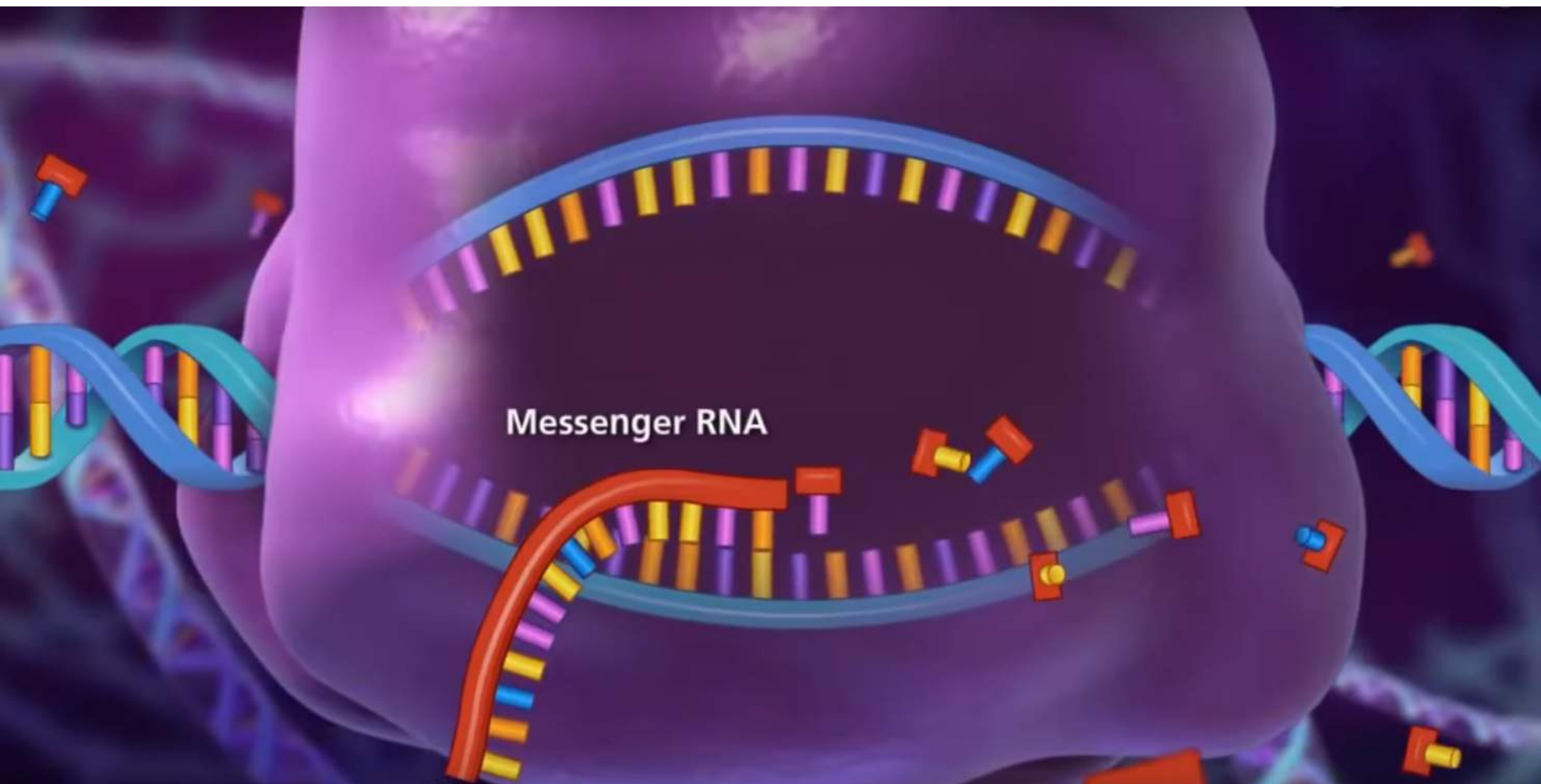
Source: Zeevi et. Al, Personalized Nutrition by Prediction of Glycemic Responses
BASF Human Nutrition

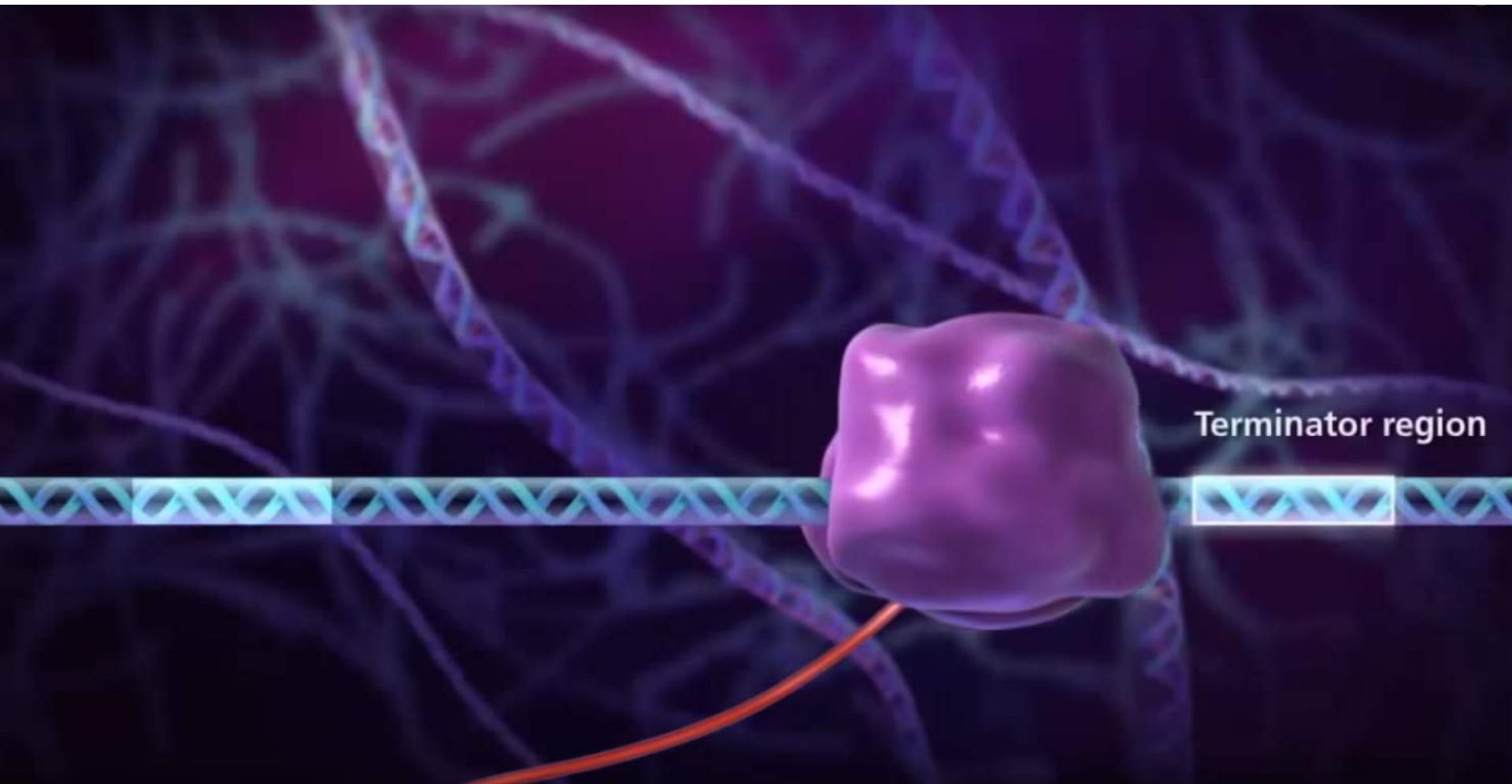


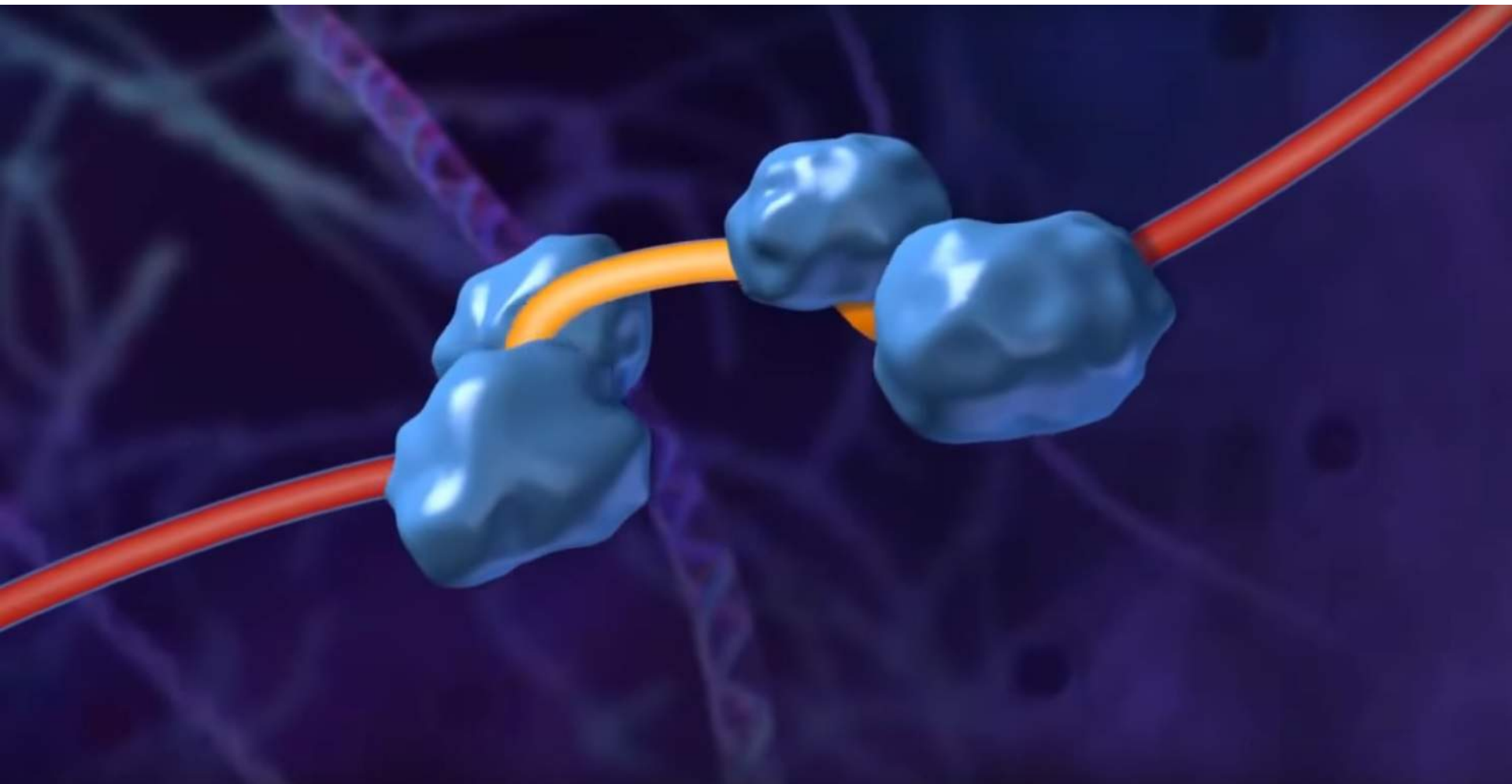


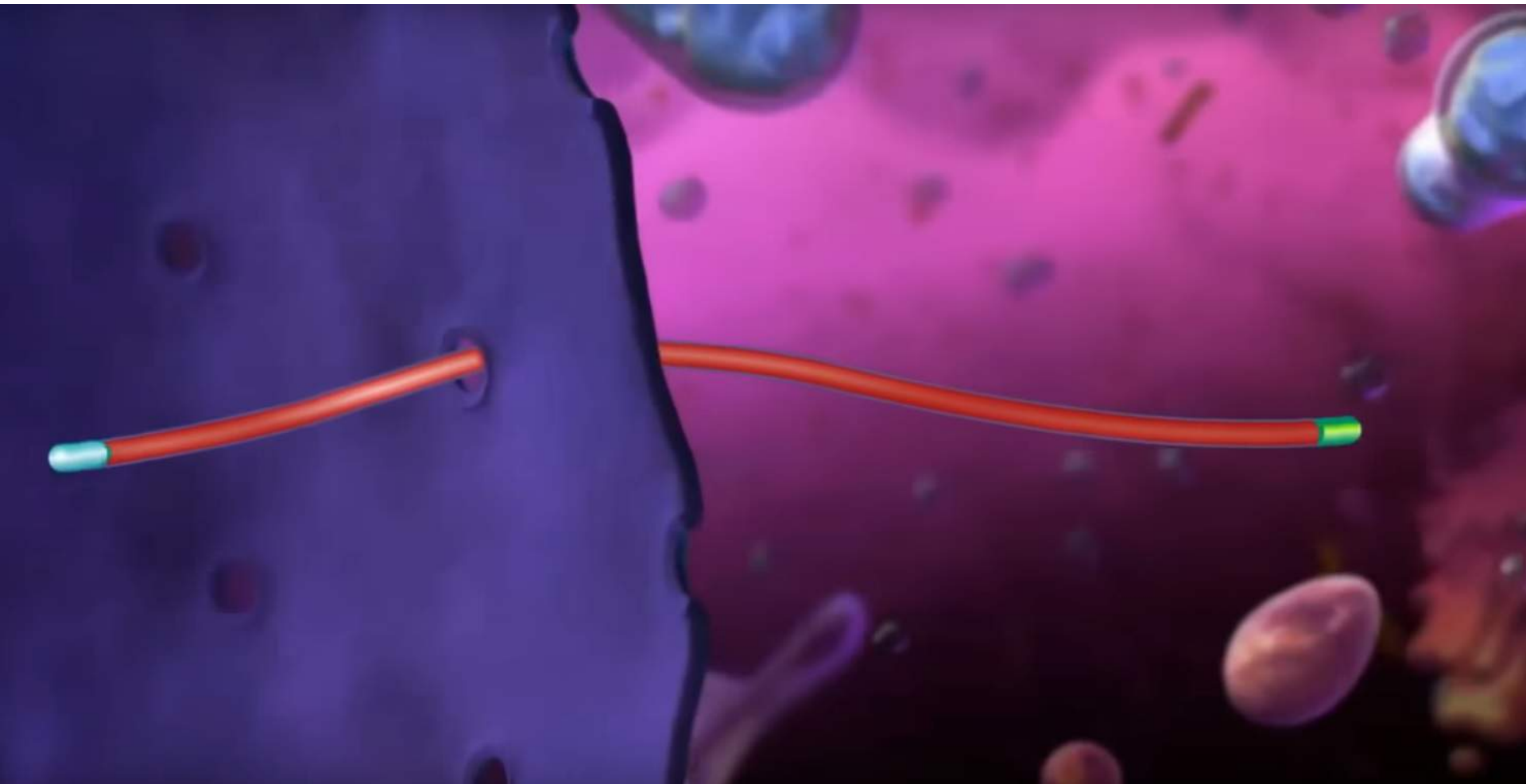


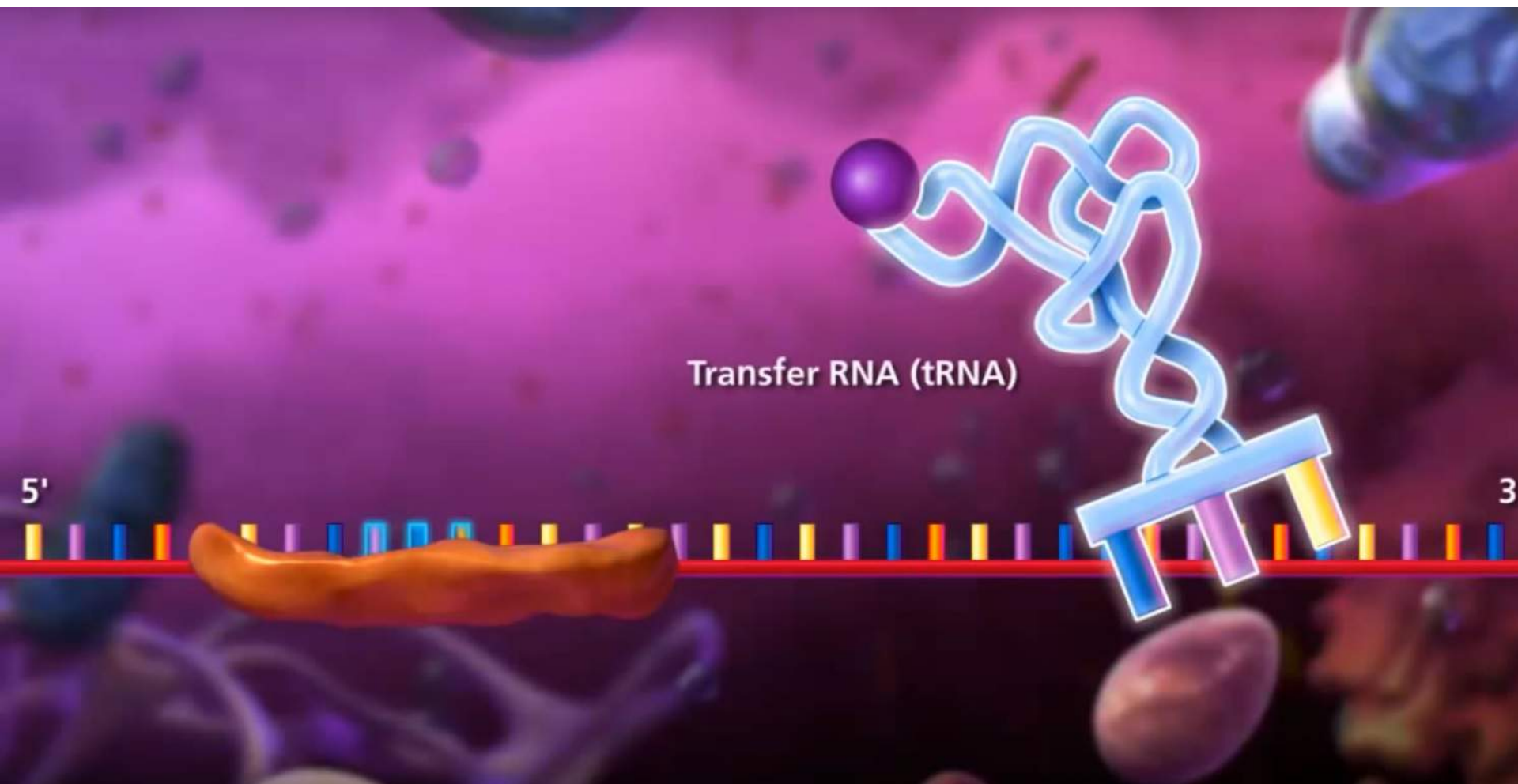


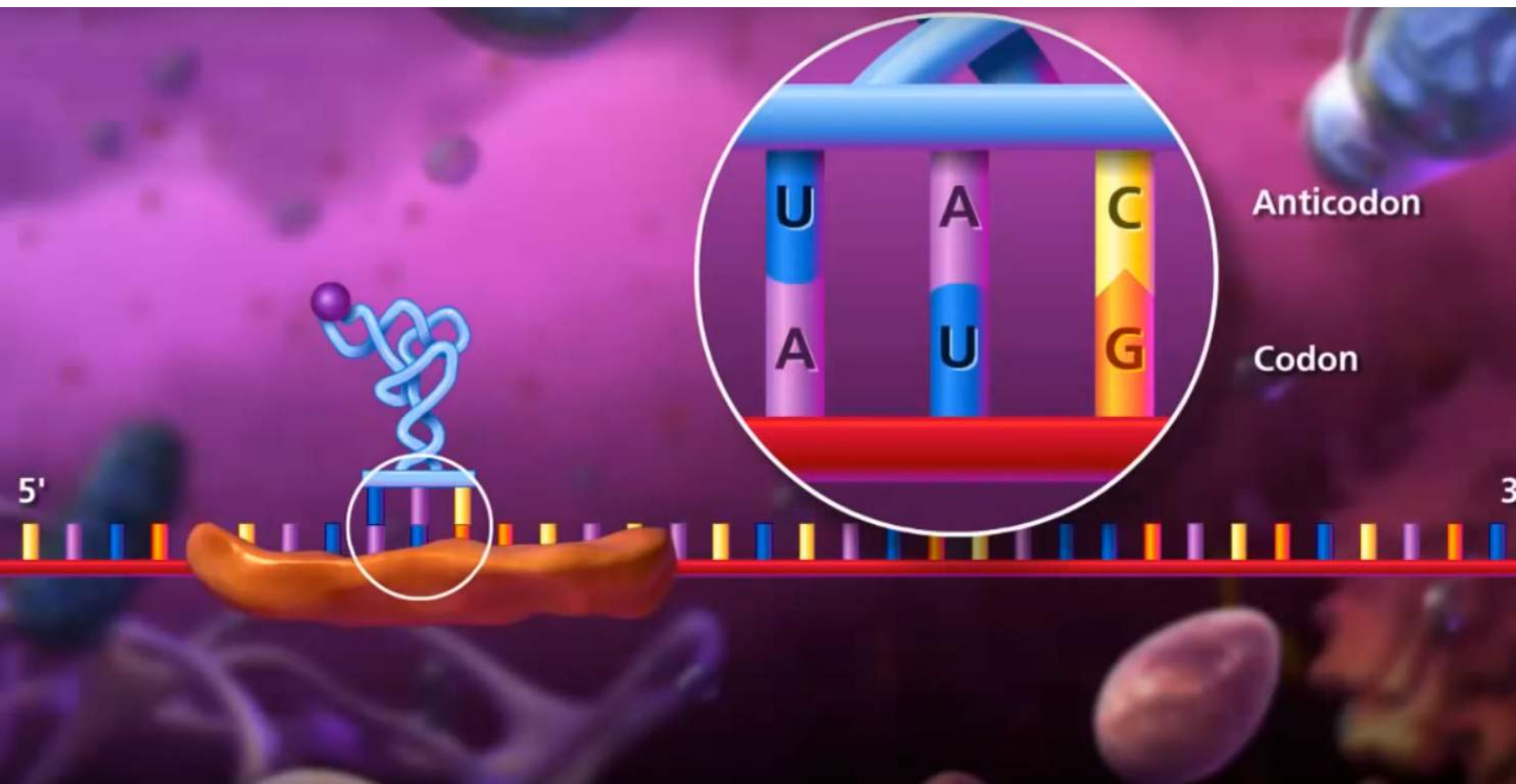


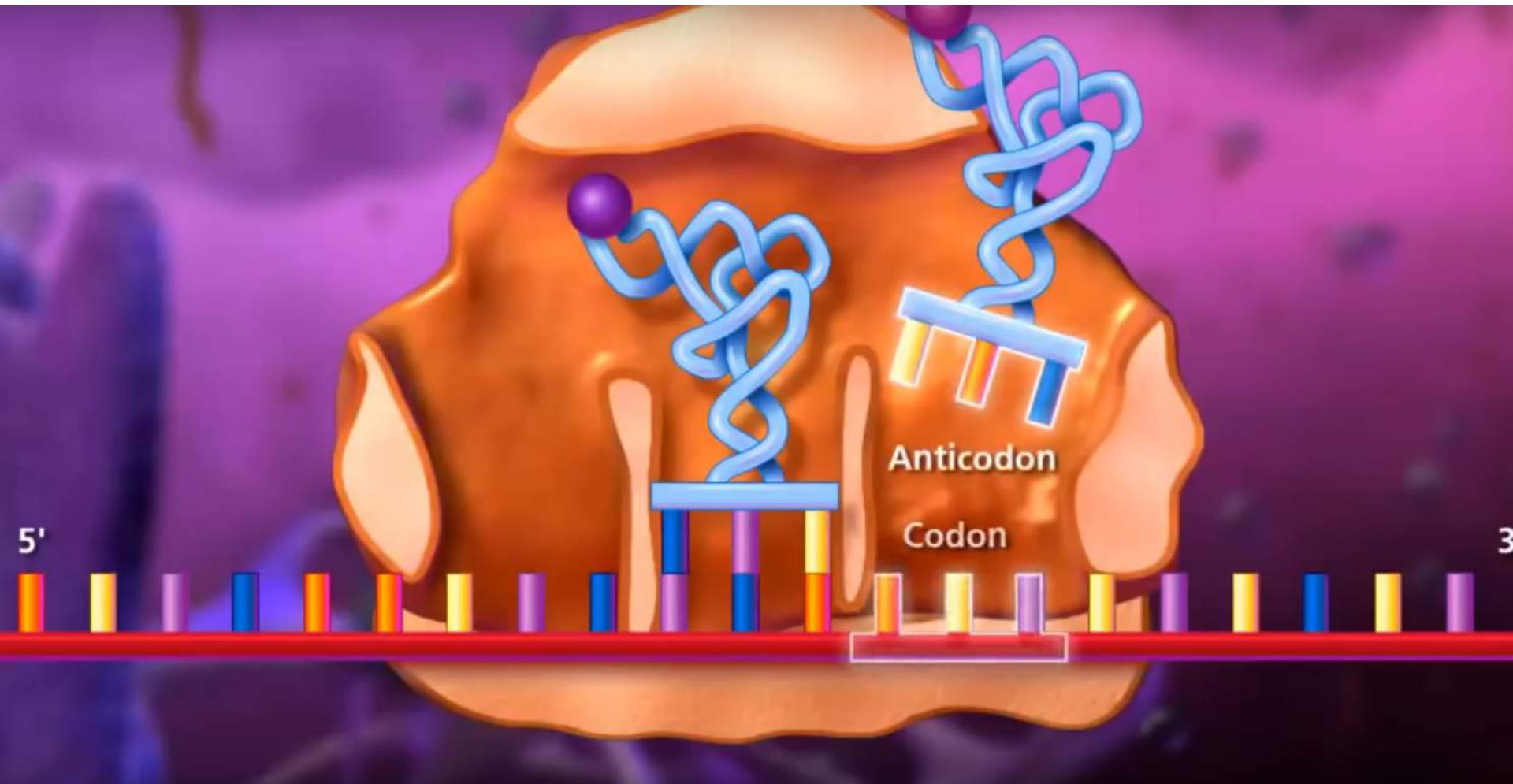


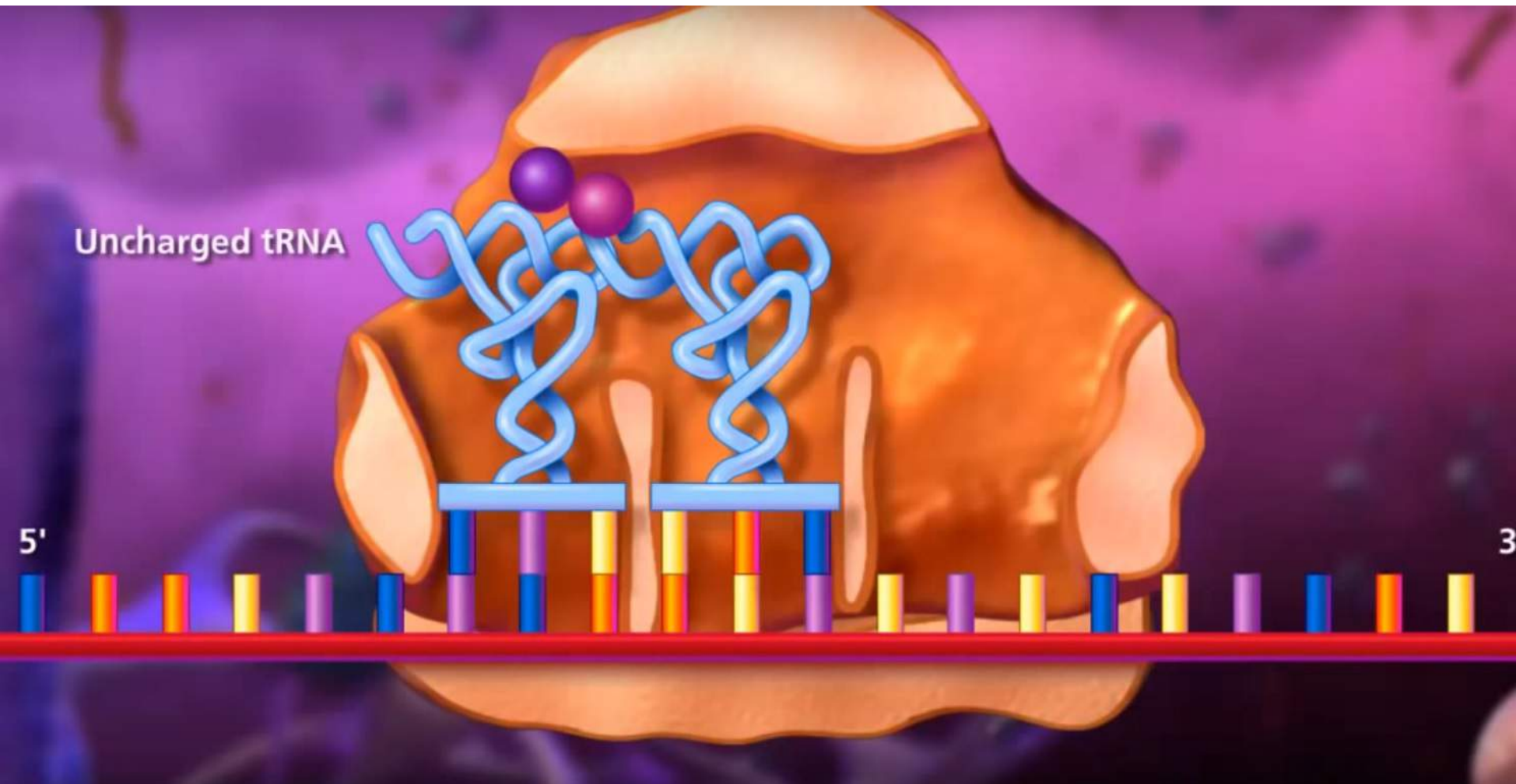


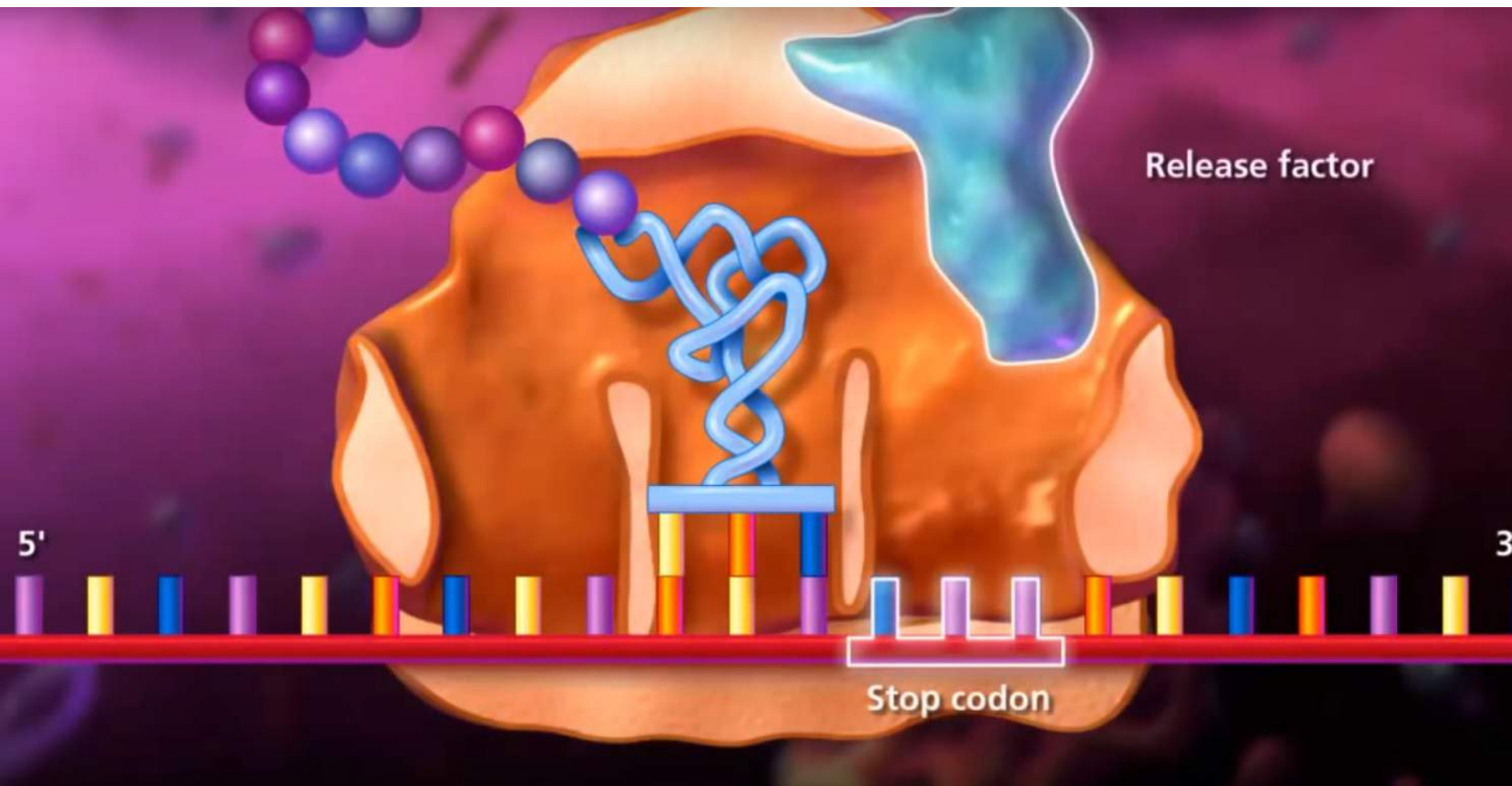


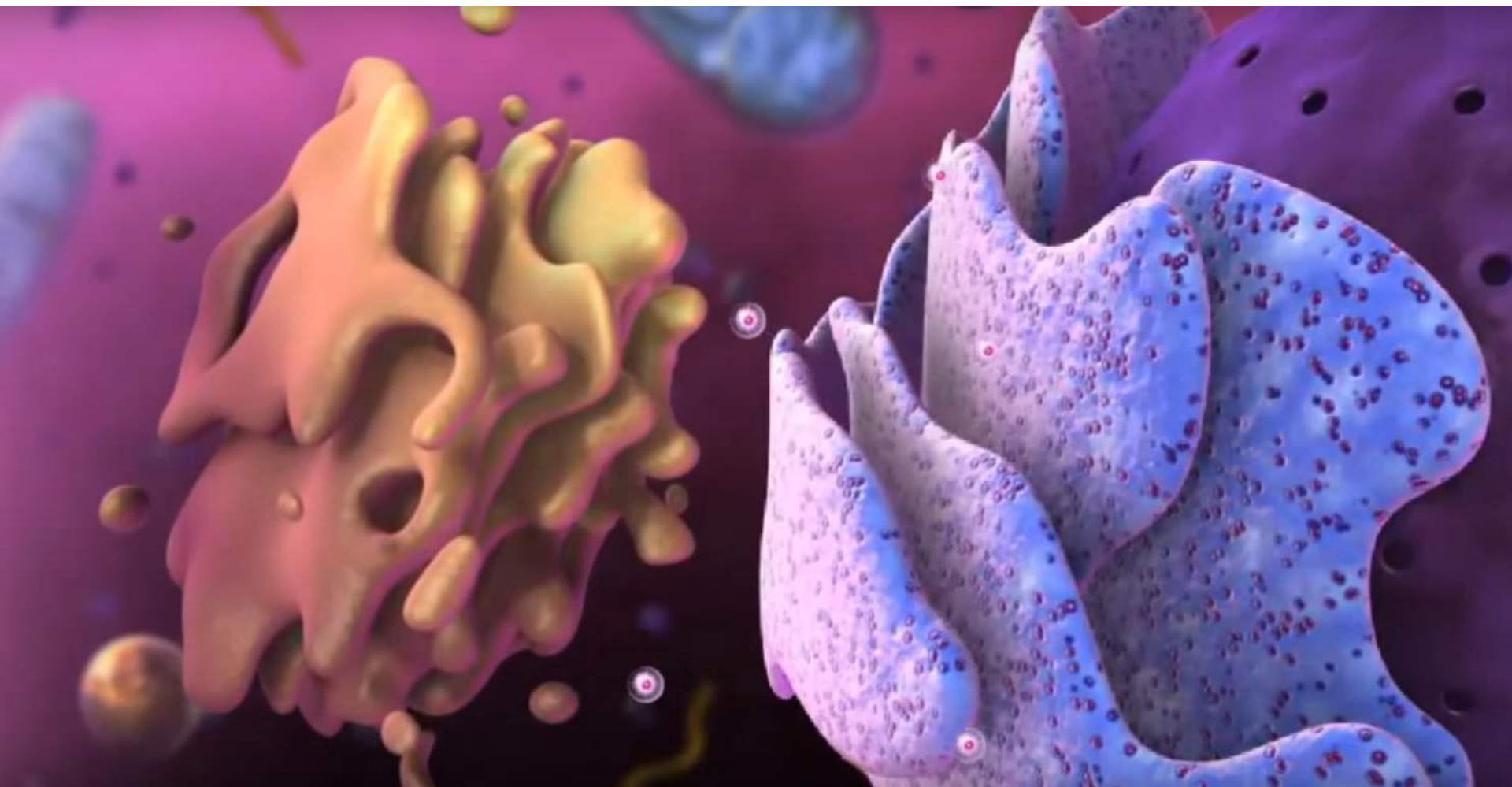


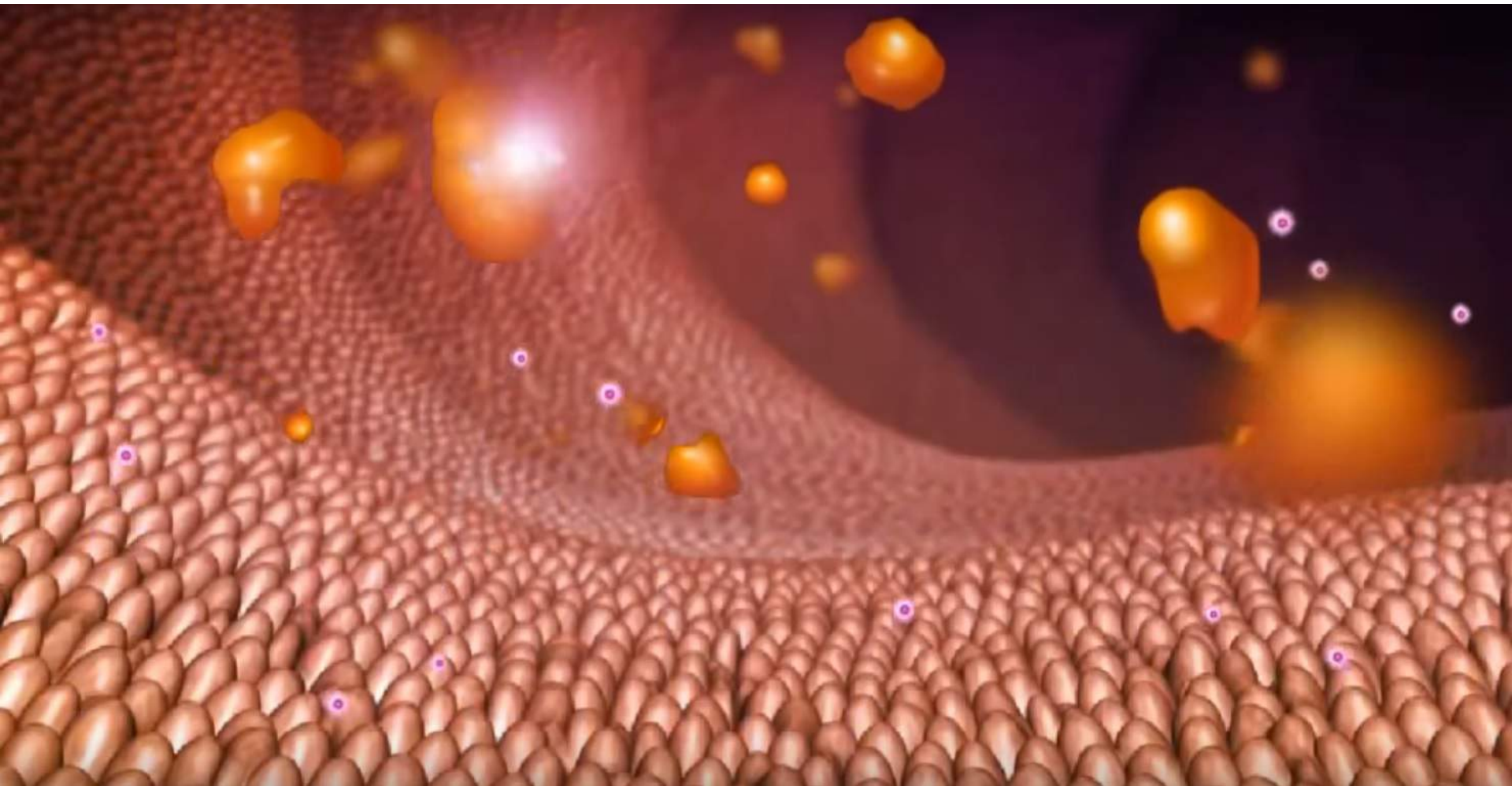












Dus als er een gen mutatie in uw DNA zit, kan dit effect hebben op de aanmaak van proteïne. Deze Proteïne vervullen belangrijke functies in uw lichaam.



Er worden ontzettend veel onderzoeken gedaan naar de functie van genen en de expressie van genen. Wellicht heeft u in het nieuws gezien dat er nieuwe genen ontdekt zijn.

Onderzoeken worden meestal vanuit overheidsinstellingen met name in Amerika uitgevoerd. Als er een sterk vermoeden is over de functie van een gen wordt er vaak in journals en later de media aandacht aan gegeven.

Vervolgens (meestal naar nog meer onderzoek) kunnen onderzoekers en bedrijven deze studies gebruiken en ze toepasbaar maken voor consumenten en instellingen.



Genen beïnvloeden hoeveel koffie je drinkt

De een drinkt nooit koffie, de ander wel tien koppen per dag. Variaties in het DNA hangen daarmee samen.

© 13 oktober 2014



LIVESCIENCE NEWS TECH HEALTH PLANET EARTH SPACE

Live Science > Health

Skiers' Thrill-Seeking May Be Genetic

By Rachael Rettner, Senior Writer | January 15, 2013 08:33pm ET



Foto: Hollandse Hoogte

'Gebrek aan motivatie voor school zit vooral in genen'

Gepubliceerd: 09 april 2015 11:07

Laatste update: 09 april 2015 11:23



De genen van kinderen bepalen voor een groot deel hoe gemotiveerd ze zijn voor school, zo blijkt uit een nieuw onderzoek.



Zaterdag 08 oktober 2016 Het laatste nieuws het eerst op

Voorpagina

Net binnen

Algemeen

Binnenland

Buitenland

Politiek

NUweekend

Economie

Geld

Beurs

Zakelijk

Sport

Voetbal

[NU.nl](#) > [Lifestyle](#) > [Gezondheid](#)



Uitslapen zit in de genen

Gepubliceerd: 05 december 2011 11:16

Laatste update: 05 december 2011 14:55

BAARN - Mensen die het liefst nog even blijven liggen goed excuus. Als je het gen ABCC9 hebt, heb je dagel extra slaap nodig.



Zaterdag 08 oktober 2016 Het laatste nieuws het eerst op NU.nl



Voorpagina

Net binnen

Algemeen

Binnenland

Buitenland

Politiek

NUweekend

Economie

Geld

Beurs

Zakelijk

Sport

Voetbal

hampions League

Wielrennen

Formule 1

Meer Sport

Tech

Internet

[NU.nl](#) > [Lifestyle](#) > [Gezondheid](#)



Onderzoekers vinden genetische link naar geluk

Gepubliceerd: 19 april 2016 12:29

Laatste update: 19 april 2016 12:55



Onderzoekers van de Vrije Universiteit van Amsterdam hebben plekken op het menselijke genoom gevonden die de verschillen in geluksgevoel tussen mensen verklaren. Het is voor het eerst dat een dergelijke ontdekking is gedaan.



Zaterdag 08 oktober 2016 Het laatste nieuws het eerst op NU.nl



Voorpagina

Net binnen

Algemeen

Binnenland

Buitenland

Politiek

NUweekend

Economie

Geld

Beurs

Zakelijk

Sport

Voetbal

Champions League

Wielrennen

Formule 1

Meer Sport

Tech

Internet

Gadgets

[NU.nl](#) > [Lifestyle](#) > [Gezondheid](#)



Foto: ANP

Onderzoekers ontdekken twee nieuwe ALS-genen

Gepubliceerd: 26 juli 2016 11:35
Laatste update: 27 juli 2016 16:21



Onderzoekers hebben twee nieuwe ALS-genen ontdekt die het risico op de dodelijke zenuw-, en spierziekte aanzienlijk verhogen. Zes risicogebieden in het DNA zijn nu geïdentificeerd.



Zaterdag 08 oktober 2016 Het laatste nieuws het eerst op NU.nl



Voorpagina

Net binnen

Algemeen

Binnenland

Buitenland

Politiek

NUweekend

Economie

Geld

Beurs

Zakelijk

Sport

Voetbal

Champions League

Wielrennen

Formule 1

Meer Sport

Tech

Internet

[NU.nl](#) > [Lifestyle](#) > [Gezondheid](#)



Foto: Thinkstock

'Hartinfarct wordt mogelijk doorgegeven in genen'

Gepubliceerd: 16 september 2016 16:42
Laatste update: 19 september 2016 09:27



Onderzoek van de Universiteit van Uppsala in Zweden heeft aangetoond dat een hartinfarct wordt opgeslagen in het DNA. Dit wordt mogelijk overgedragen op kinderen.

Zeer recentelijk is er een nieuw project opgestart waarin 1 Miljoen Amerikanen hun DNA hebben afgegeven om verder onderzoek te doen.

Wij vinden dit natuurlijk prachtig dat er steeds meer onderzoeken zijn, en dat we steeds meer te weten komen over het menselijke genoom.

Toch zouden we zelf nooit mee willen doen aan dit soort onderzoeken, Bart legt uit:





Nutri-Gene

- Leer over uw ideale voedingspatroon
- Of u cafeïne, alcohol, en lactose af kunt breken
- Uw persoonlijke vitamine en mineraal behoefte
- Spierstructuur, blessuregevoeligheid, hersteltijd
- Uw biologische leeftijd
- En nog veel meer...

Nutri-Gene DNA lifestyle onderzoek



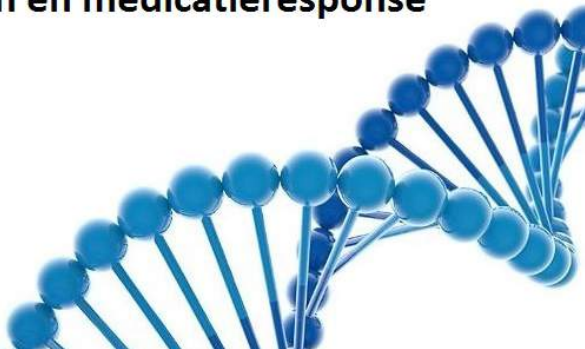
Nutri-Gene is een persoonlijke genetisch onderzoek dat u helpt uw lifestyle te verbeteren. Wij kijken hierbij naar de volgende onderwerpen:

- Risico op overgewicht
- Reactie op koolhydraten, verzadigd en onverzadigd vet
- Cholesterol (LDL, HDL, Triglyceriden & Bloedsuiker)
- Vitaminen B6, B12, D, E en Foliumzuur
- Mineralen: ijzer, kalium, reactie op zout
- Botdichtheid
- Verzadigingsgevoel
- Zoet en bittersmaak beleving
- Alcohol, cafeïne en lactose stofwisseling
- Selenium, oxidatieve stress
- Verslavingsgevoeligheid
- Spierstructuur, uithoudingsvermogen, blessuregevoeligheid
- Hersteltijd na sporten, spieropbouw potentieel, hartcapaciteit
- Presteren onder druk

Personal-Gene

Preventief DNA onderzoek

Ziektebeelden en medicatieresponse



U verkrijgt inzicht in uw genetische aanleg voor het ontwikkelen van bepaalde ziekten, uw reactie op medicatie en persoonlijke eigenschappen. We kijken naar de volgende onderwerpen:

Aandoeningen:

- Ziekte van Alzheimer
- Astma
- Huidkanker, borstkanker, darmkanker, prostaatkanker en longkanker
- Glutenintolerantie
- Diabetes type 1, diabetes type 2
- Galstenen
- Staar
- Hoge bloeddruk
- Multiple sclerosis
- Psoriasis
- Rusteloze benen
- Reumatische artritis
- Hart- en vaatziekten en hartproblemen

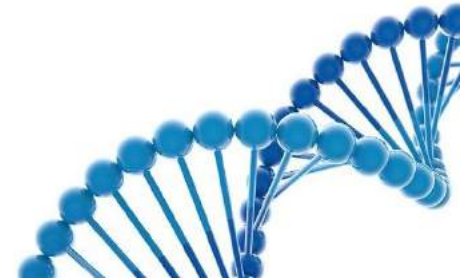
Medicatie response:

- Reguleren van cholesterol en triglyceriden (statines)
- Remming van maagzuurafscheiding (omeprazole)
- Anti-bloedstolling (clopidogrel)
- Regulatie van diabetes (metformine)
- Behandeling van stabiele atherosclerose(perindopril)
- Anticoagulans (warfarin)

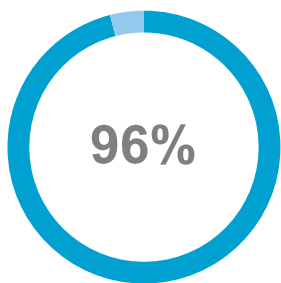
Overige eigenschappen:

- Geheugen
- Pijngevoeligheid
- Kaalheid , en nog meer...

- ✓ 100 % waarborging van uw privacy
- ✓ Uitgevoerd in een erkend Europees laboratorium
- ✓ Eenvoudige verwoording van ingewikkelde DNA materie
- ✓ Bewezen effectief dieet
- ✓ Overzicht van de onderzochte genen & studies
- ✓ Brede wetenschappelijke board

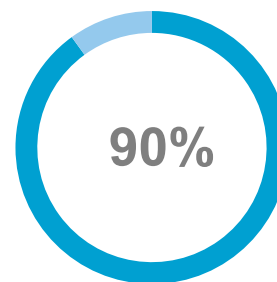


We vroegen gebruikers van de Nutri-Gene DNA analyse naar hun tevredenheid.



Nutri-Gene

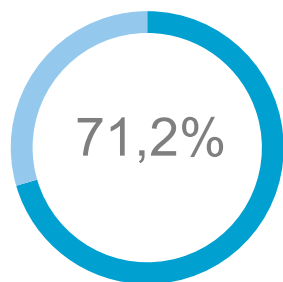
Zakelijke gebruikers mochten kiezen tussen een Nutri-Gene DNA analyse of een traditionele gezondheid check-up



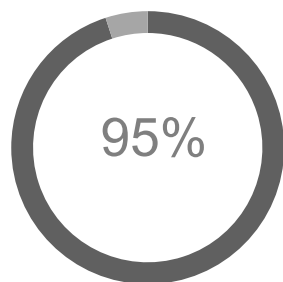
95,8% gaf aan tevreden of erg tevreden te zijn over de toepasbaarheid van nieuwe kennis en inzichten.

90 % van de zakelijke gebruikers hebben gekozen voor een Nutri-Gene analyse in plaats van een standaard gezondheidscheck.

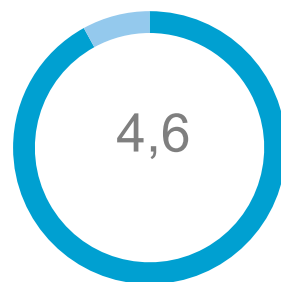
Wat zegen anderen over Nutri-Gene



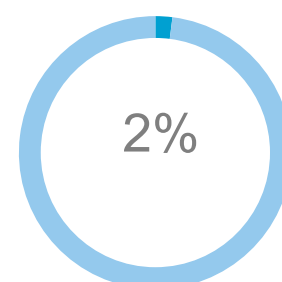
Meer dan 70% van alle Nutri-Gene gebruikers voert ook daadwerkelijk lifestyle verbeteringen door in de dagelijkse routine (gemeten zonder gebruik APP)



95% van Alle Nutri-Gene gebruikers geeft aan dat de DNA analyse waardevol is om de lifestyle te verbeteren



Nutri-Gene gebruikers geven de DNA analyse een tevredenheidscijfer van 4,6 op een schaal 1 tot 5



Slecht 2% van alle Nutri-Gene gebruikers zouden de DNA analyse niet aan vrienden of kennissen adviseren

Cijfers uit verschillende landen en branches, 1000 respondenten gevraagd naar hun Nutri-Gene bevindingen.

NUTRIENTEN ZIJN ESSENTIEEL VOOR ONZE GEZONDHEID

Vitamine D

Vitamine D is een belangrijke vitamine, die calcium absorbeert vanuit de darmen naar het bloed. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium in onze botten wordt opgenomen en is daarom een belangrijke factor voor gezonde botten. Het vitamine D niveau is afhankelijk van ons dieet, blootstelling aan zonlicht en onze genetische opmaak.

In een wetenschappelijke studie, die in 2010 startte, werd het vitamine D niveau gemeten van 33000 personen. Er werden diverse genen onderzocht op hun invloed op vitamine D opname. Drie genen die enigszins varieerden tussen deelnemers en die invloed hadden op het vitamine D niveau werden geïdentificeerd. De mutatie in het GC gen had de grootste invloed en mensen met twee ongunstige kopieën van het gen hadden een 20% lager vitamine D niveau. Het DHCR7 gen en het CYP2R1 gen zijn eveneens geanalyseerd, naast het GC gen, omdat ze een even grote invloed op het vitamine D niveau hebben. Deze drie genen zijn inbegrepen in onze analyse. Daardoor is het mogelijk het vitamine D niveau, wat door uw genen wordt bepaald, in kaart te kunnen brengen.

"Wist u dat magnesium een belangrijke factor is voor de vitamine D activiteit? Voldoende magnesium in uw bloed is essentieel om vitamine D om te zetten naar de actieve variant van vitamine D (ergosterol B cholecalciferol). Daarnaast speelt magnesium een belangrijke rol bij de invloed van vitamine D op ons immuunsysteem."



Genen vs. lifestyle



Uw resultaat: HOGER NIVEAU

U bent de drager van een gunstige genetische opmaak, wat een hoog vitamine D niveau bepaalt.

Aanbevelingen

- Uw genen beschermen u tegen het gebrek aan vitamine D. Om deze status te behouden, adviseren wij u onze aanbevelingen op te volgen.
- Wij adviseren u 5 mcg vitamine D per dag in te nemen met voedsel.
- Voldoende vitamine D kan worden gevonden in melk- en melkproducten, bijvoorbeeld yoghurt en kwark.
- Afgezien van voeding beïnvloedt blootstelling aan zonlicht ook significant het vitamine D niveau. U mag echter niet overdrijven met zonnen, korte wandelingen zijn voldoende.
- Wij raden u aan om de voedingstabellen te raadplegen om zodoende gemakkelijk onze aanbevelingen op te kunnen volgen.

Handige informatie

Waarom we het nodig hebben	Opname van calcium uit de darmen naar het bloed, de vorming en het herstel van botten
Het effect van een tekort	Onjuiste groei en genezing van botten, rachitis, incidentele spierkrampen
Waar aanwezig	Melk, biergist, visolie, sardines, zalm, tonijn, lever

MICRONUTRIENTEN SPELEN EEN BELANGRIJKE ROL BINNEN UW GEZONDHEID

Micronutriënten, zoals vitamines en mineralen zijn essentieel voor onze gezondheid. Ze zijn essentieel voor het functioneren van ons organisme, het verbeteren van ons welzijn en het voorkomen van verschillende ziekten. De opname van micronutriënten wordt bepaald door tal van factoren. Eén van deze factoren is uw genetische bepaling. Uw genen bepalen van welke vitamines en mineralen u meer of minder moet innemen, of u het niveau moet handhaven. We kunnen vrijwel alle vitamines en mineralen binnen krijgen door middel van ons dagelijks eten. Dit kan echter wat lastiger worden wanneer we gevoelig zijn voor het ontwikkelen van tekorten. In dergelijke gevallen zijn voedingssupplementen een goede optie.

In dit hoofdstuk zullen we ontdekken welke niveaus van vitamine B-complex, vitamine D en mineralen, zoals ijzer en kalium, worden beïnvloed door uw genen. Bovendien leert u hoe gevoelig u bent voor keukenzout of natrium en wat de invloed is van uw genen op uw botdichtheid. Uw botdichtheid kan worden geoptimaliseerd door de juiste inname van vitamines en mineralen.

Vitamine B6
Foliumzuur (B9)
Vitamine B12
Vitamine D
Ijzer
Natrium (zout)
Kalium
Botdichtheid



Chapter contents

FACTOREN DIE DE STOFWISSELING BEÏNVOEDEN

Triglyceriden

Triglyceriden is een type vet waarin ons lichaam energie opslaat. Ze zijn de meest voorkomende vetten in ons lichaam en hun niveau kan snel te hoog worden. Een aanvaardbaar niveau van triglyceriden in het bloed is lager dan 1,7 mmol/l, maar het wordt vaak overschreden. De meest voorkomende oorzaak hiervan is een combinatie van ongunstige genen, een ongezond dieet en een ongezonde levensstijl. Mensen met een hoog triglyceriden niveau (dit heet hypertriglyceridemie) hebben een verhoogd risico op een hartaanval en daarom is het noodzakelijk voor onze gezondheid om het triglyceriden niveau zo laag mogelijk te houden.

In de volgende analyse leert u welk niveau van triglyceriden bepaald is door uw genen. De meest gunstige genen coderen een 70 procent lager triglyceriden niveau, terwijl de minst gunstige genen een 60 procent hoger triglyceriden niveau bepalen. Het is van cruciaal belang voor dragers van minder gunstige genen om te proberen onze aanbevelingen op te volgen.

Uw resultaat: HOOG NIVEAU

De analyse heeft de aanwezigheid van genen aangetoond die bepalend zijn voor een hoog triglyceriden niveau, hetgeen ongunstig is.

Aanbevelingen

- Uw genen bepalen een hoog triglyceriden niveau en wij adviseren u dan ook om onze aanbevelingen op te volgen. Dit om ervoor te zorgen dat het niveau van triglyceriden in uw bloed onder de 1,7 mmol/l is en blijft.
- We raden het gebruik af van smeerbeleg zoals boter, smeerkaas en patés. Ze bevatten verzadigde vetten, waardoor het triglyceriden niveau verhoogt.
- Probeer de inname van suiker, desserts en kunstmatig gezoute dranken te beperken. Voeding dat de bloedsuikerspiegel verhoogt geeft, eveneens kans op verhoging van het triglyceriden niveau.
- We adviseren ook niet een hongerig gevoel te hebben, omdat dit de toename van het triglyceriden niveau vergemakkelijkt.
- Vermijd stressvolle situaties, omdat stress één van de belangrijkste factoren is die de toename van triglyceriden niveau veroorzaakt.
- Het is aan te raden ongeraffineerde volkorenmeel te gebruiken. Het bevat vezels die overtollig vet binden.

Handige informatie

Optimale status	Zo laag mogelijk (onder 1 mmol/l)
Waarom het niveau stijgt	Genetische aanleg, diabetes, vet voedsel, gebrek aan lichaamsbeweging, stress, roken, alcohol, toegevoegde suikers
Waarom ze gevaarlijk zijn	Atherosclerose, hartaanval, beroerte
Waar in ze zich bevinden	Margarine, boter, reuzel, vlees, salami, volle melk en vette kaas

Uw resultaten t.o.v. het gemiddelde



Genen vs. lifestyle



"Waarom is het lastiger om vetvoorraad te verbranden dan om spiervolume te verliezen? De proteïne waar onze spieren uit bestaan, hebben een 50% lager energie niveau dan triglyceriden. Dit betekent dat er meer moeite gedaan moet worden om triglyceriden te verbranden dan gewicht te verliezen ten koste van vetweefsel."

MET EEN PASSEND DIEET VOORKOMT U COMPLICATIES EN GEZONDHEIDSPROBLEMEN

Cholesterol is een substantie dat door ons lichaam wordt geproduceerd en daarnaast ook in voedsel te vinden is. We onderscheiden het goede HDL-cholesterol en het slechte LDL-cholesterol. Naast cholesterol wordt onze gezondheid ook beïnvloed door het bloedsuikergehalte. Deze behoort tezamen met triglyceriden zo laag mogelijk te zijn. Bij een verhoging hebben ze hetzelfde effect als het slechte LDL-cholesterol. Verkeerde niveaus van elk van deze componenten kunnen snel leiden tot cardiovasculaire complicaties, verhoogde bloeddruk, overgewicht en diabetes. Deze aandoeningen worden zo veel mogelijk voorkomen door complexe mechanismen van het lichaam, die strijden tegen invloeden van buitenaf (invloed van voeding, roken, alcoholgebruik, etc.) om het optimale niveau te handhaven. Hoe goed ze hierin slagen hangt veelal af van onze genen. Dus, mensen met ongunstige genen moeten nog beter opletten op hun dieet en levensstijl.

In dit hoofdstuk leert u welke niveaus van LDL- en HDL- cholesterol, triglyceriden en bloedsuiker wordt bepaald door je genen. In geval van ongunstige genen is het erg belangrijk om uw dieet aan te passen om zodoende een betere gezondheid te bereiken.

HDL (goed) cholesterol

LDL (slecht) cholesterol

Triglyceriden

Bloedsuiker



Spierstructuur

De spierstructuur analyse bevat antwoorden op vragen over uw spiertype en geeft inzicht in uw prestatiepotentieel op het gebied van kracht en uithoudingsvermogen. We testen de genetische varianten van het ACTN3 gen en het PPAR-alpha gen. Deze genen hebben invloed op onze lichamelijke conditie en kracht. Deze genen hebben dus grote invloed op het feit dat sommige mensen beter zijn in sport waar kracht en vermogen is vereist, terwijl anderen van nature 'marathonlopers' zijn.

In een van de vele studies die er tot dusver zijn gedaan, hebben Australische wetenschappers meer dan 400 topsporters onderzocht. De topsporters werden in twee groepen verdeeld. De eerste groep bestond uit atleten van disciplines waarbij overwegend kracht en snelheid nodig zijn, de 'sprinter-groep'. De andere groep bestond uit topsporters van een uithoudingsvermogen-sport, de 'marathon-groep'. Wetenschappers ontdekten dat er in de sprinter-groep, mensen met twee functionele kopieën van het ACTN3 gen overheersten. In de marathon-groep overheersten mensen met twee niet functionele kopieën van het ACTN3 gen. Ook het PPAR-alpha gen bepaalt mede een specifieke spierstructuur in ons lichaam. Omdat we zowel het PPAR-alpha gen als het ACTN3 gen analyseren, kunnen we een inschatting maken van uw kracht- en uithoudingspotentieel. Zo kunnen we voorspellen welke trainingen het meest succesvol voor u zullen zijn.

Uw resultaat: GROTE KRACHT EN EXPLOSIVITEIT VAN SPIEREN

De varianten van het ACTN3 gen en het PPAR-alpha gen geven u een voordeel in sprinten en andere sporten waarbij kracht en explosiviteit nodig zijn.

Aanbevelingen

- Uw genotype komt veel voor bij sprinters, omdat het bepaalt dat uw spieren sterker en meer explosief zijn. Daarentegen zijn ze minder geschikt voor duursporten.
- Lichamelijke activiteiten die het meest geschikt voor u zijn, zijn korte afstand rennen (sprinten), verspringen, hoogspringen, karate of andere vechtsporten, turnen en gewichtheffen.
- Als u uw optimale sport potentieel wilt bereiken, is het belangrijk dat u juiste keuzes maakt die aansluiten bij uw genetische bepaling.
- Om uw volledige potentieel van uw kracht en explosiviteit te behalen, zult u, als u een beginner bent, een goede basis moeten leggen. Belangrijk is dat u niet begint met geïsoleerde oefeningen, maar met volledige, functionele bewegingen zoals squatten, lunges, opdrukken en optrekken.
- Geef uw lichaam voldoende tijd om te wennen aan de nieuwe training met lichaamsgeïntegreerde krachttrainingen, om daarna optimaal van uw krachttrainingen te profiteren.
- Wanneer u klaar bent voor gevorderde explosieve krachttraining, kunt u beginnen met pilometrie (sprong-oefeningen) en olympische gewichtheffing trainingen.
- We raden aan ten minste twee keer per week aan krachttraining te doen.
- Daarnaast raden wij u aan om een goede trainer te zoeken, die u kan helpen met uw trainingsschema's. Hierdoor zult u uw risico op blessures verminderen.
- Verschillende typen training zullen verschillende typen spieren versterken. Naast uw genetische bepaling is de wijze waarop u traint en uw motivatie belangrijk voor het uiteindelijke resultaat.

Genen vs. lifestyle



ONTDEK DE TRAINING DIE HET MEEST GESCHIKT VOOR U IS

In dit hoofdstuk ontdekt u uw optimale sportieve activiteiten op basis van uw spierstructuur. Ook komt u meer te weten over uw potentiële uithoudingsvermogen, uw hersteltijd na training en uw blessure gevoeligheid. U zult ontdekken wat de meest effectieve training voor u is. Lichamelijke activiteit beïnvloedt onze gezondheid in het algemeen positief, maar bepaalde sporten zijn voor de een gunstiger dan voor de ander.

Wetenschappers hebben ontdekt dat een bepaald soort training goed is voor sommige mensen, terwijl de invloed ervan op anderen minder optimaal is of zelf resulteert in opstapeling van vetweefsel. Genen spelen hierin een grote rol. Genetica heeft bijvoorbeeld grote invloed op onderdelen van atletische prestaties zoals kracht, sterkte, uithoudingsvermogen, spiervezelomvang en -samenstelling, flexibiliteit, neuromusculaire coördinatie, temperament en andere eigenschappen. En precies daarom kunnen we met behulp van de DNA-analyse u aanbevelingen geven om uw lifestyle optimaal te ondersteunen.

Spierstructuur

Uithoudingsvermogen (VO₂max)

Blessure gevoeligheid

Hersteltijd na training

Vetverbrandings gen

Vechter of vluchter

Spieromvang gen

Hartcapaciteit

Privacy
waarborg



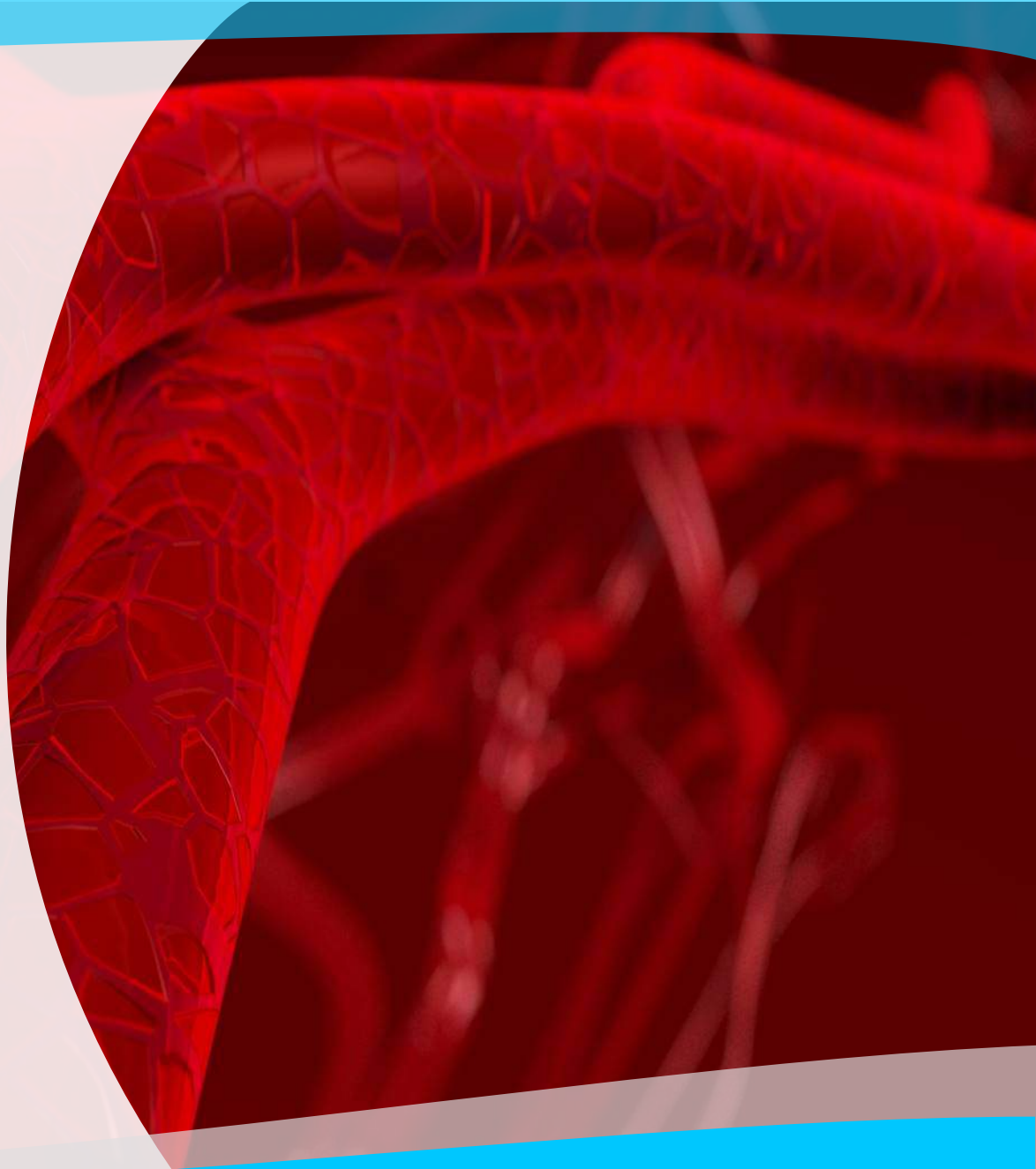
Mijnlabtest.nl werkt op DNA gebied exclusief met een Europees laboratorium in Scandinavië, hierdoor kunnen we 100% privacy waarborg garanderen.

We bekijken alleen de onderdelen binnen het DNA die nodig zijn voor onze DNA analyses Nutri-Gene & Personal-Gene, we slaan geen aanvullende data op die niet gebruikt worden voor de uitslagen.

Ons laboratorium krijgt alleen uw barcode te zien en heeft dus geen link tussen het DNA en de persoonsgegevens, na het analyseren van het DNA wordt het speeksel sample vernietigd.

De resultaten worden niet met derden gedeeld mits schriftelijke toestemming.

Capillair bloedonderzoek



Enkelvoudige onderzoeken

Vitamine D	Ontstekingen (hs-CRP)
Stress (Cortisol)	Cholesterol Profiel
Prostaat (PSA)	Ijzer (Ferritine)
Schildklier (TSH)	Bloedsuiker Hb1Ac
Nieren (Creatinine)	Hormonen (Testosteron)

Combinatie onderzoeken

Diabetesprofiel

Ontstekingsprofiel

Metabolismeprofiel

Cardioprofiel

Stressprofiel



Hoe werken onze bloedonderzoeken

1: De bloedkit



2: Inhoud bloedkit



3: De bloedcollector

Toepassingsoppervlak

Membraan t.b.v. bloedscheiding

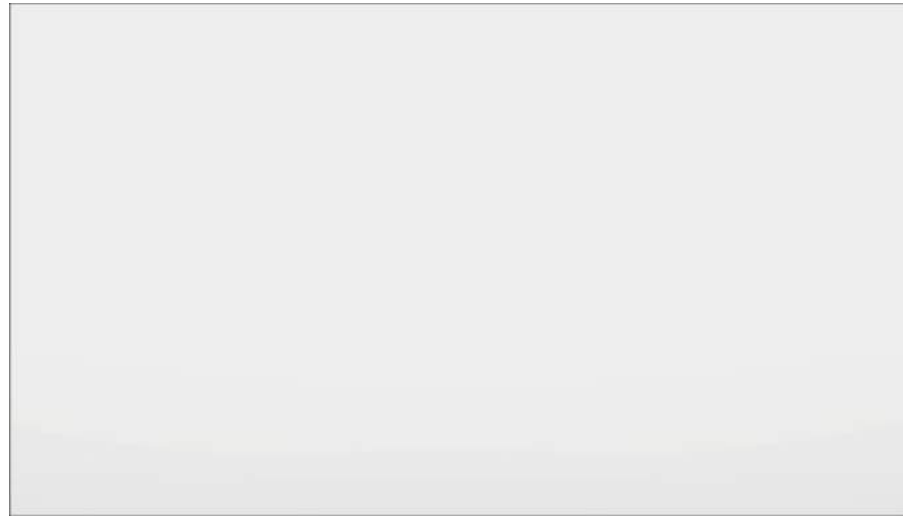
Gaasje

Droogmiddel

Vocht vast doosje



4: Video
bloedafname →



HDL (goed) cholesterol

HDL-cholesterol staat ook bekend als het goede cholesterol, omdat het de niveaus van LDL-cholesterol vermindert en het beschermt tegen hart- en vaatziekten. De cholesterolsynthese gebeurt voornamelijk in de lever. Hoge niveaus van HDL-cholesterol speelt een belangrijke rol binnen uw gezondheid. Het risico van hart- en vaatziekten verhoogt als ons HDL-cholesterolniveau zakt onder 1 mmol/l. Het HDL-niveau tussen 1 en 1,5 mmol/l wordt als gemiddeld (normaal) beschouwd. Echter, een hoger niveau dan 1,5 mmol/l beschermt ons tegen hart- en vaatziekten. Dus, hoe meer HDL-cholesterol we hebben, hoe beter het is voor onze gezondheid. Naast voeding en levensstijl wordt het HDL-cholesterolniveau beïnvloed door onze genen. We analyseerden de genen met de grootste impact op het HDL-cholesterol. Op deze manier kunnen we effectief het HDL-cholesterol vaststellen, dat wordt bepaald door je genen.

Uw resultaat: LAGER NIVEAU

Genetisch gezien heeft u een lager HDL-cholesterolniveau. Wij hebben meerdere genen geanalyseerd en ontdekt dat u varianten van genen heeft die het HDL-cholesterolniveau verminderen.

Aanbevelingen

- U heeft bijna de meest ongunstige genetische blauwdruk, maar door het nauwgezet opvolgen van onze aanbevelingen kunt u een wezenlijke bijdrage leveren aan het verhogen van het HDL-cholesterolniveau, of ervoor zorgen dat het niveau niet zakt onder 1 mmol/l.
- Wij adviseren u meer vezelrijk voedsel te eten. Vezels binden cholesterol en voorkomen daardoor absorptie in de bloedstroom met als gevolg een verbetering van de verhouding tussen HDL- en LDL-cholesterolgehalte. Goede bronnen voor vezelrijke voeding zijn overwegend peulvruchten (bonen, erwten, tuinbonen), bananen, volkoren ontbijtgranen, hazelnoten en amandelen.
- Neem wat bosbessen of bosbessensap na een maaltijd. Bosbessen bevatten een stof genaamd resveratrol, een antioxidant dat het goede HDL-cholesterol verhoogt.
- Als u rookt, adviseren we te stoppen met deze gewoonte! Als u niet rookt, vermijd dan ook het roken. Hierdoor verhoogt u ook uw HDL-cholesterolniveau.

Handige informatie

Ook bekend als	Goed of gunstig cholesterol
Optimale status	Zo hoog mogelijk (boven 1 mmol/l)
Waarom het afneemt	Erfelijke factor, consumptie van transvetten, onvoldoende lichaamsbeweging, stress, roken
Waarom het nuttig is	Schakelt de oxidatie van LDL uit en elimineert het uit de slagaders

Uw resultaten t.o.v. het gemiddelde



Genen vs. lifestyle



LDL (slecht) cholesterol

LDL-cholesterol, ook wel bekend als slecht cholesterol, is één van de twee meest bekende cholesteroltypes. Het heet slecht cholesterol vanwege het feit dat teveel LDL-cholesterol schadelijk is voor onze gezondheid. Het kan langzaam aan de wanden van de slagaders ophopen, die het hart en de hersenen aanvoeren. Er vormen zich verdikkingen in de slagaders waardoor deze minder flexibel worden. Dit verschijnsel heet atherosclerose. Wanneer aan deze staat geen verbetering optreedt, vormt zich in de loop der tijd een prop welke de bloedstroom in de kransslagader blokkeert. Dit kan leiden tot een hartaanval of een beroerte.

Een optimaal LDL-cholesterolniveau is lager dan 3 mmol/l. Dit kan worden gemeten met een bloedanalyse. Naast voeding en levensstijl zijn het vooral de genen die invloed hebben op het LDL-cholesterolniveau. In onze analyse hebben wij de genen die het nauwst verbonden zijn aan de regulering van LDL-cholesterol inbegrepen. Deze hebben een grote invloed op het LDL-cholesterol. De combinatie van alle onderzochte genen levert betrouwbare informatie over het niveau van LDL-cholesterolgehalte, dat bepaald is door uw genen.

Uw resultaten t.o.v. het gemiddelde



Genen vs. lifestyle



"Ons LDL niveau wordt sterk door het hormoon melatonine beïnvloed. Melatonine wordt met name 's nachts door de huid geproduceerd. Daardoor kan voldoende slapen helpen ons LDL cholesterol niveau te verlagen. Er zit ook melatonine in mosterdzaad, amandelnoten en zonnebloempitten."

Uw resultaat: LAGER NIVEAU

Uit de analyse blijkt dat uw genen overwegend een positieve invloed hebben op uw LDL-cholesterolniveau. Een dergelijke variant van genen is bepalend voor een lager LDL-cholesterolniveau.

Aanbevelingen

- Ondanks uw gunstige genen raden wij u aan onze aanbevelingen op te volgen. Die u zullen u helpen om het LDL-cholesterolniveau op minder dan 3 mmol/l te houden. Genen bepalen alleen uw aanleg. Het werkelijke gehalte van het LDL-cholesterolniveau is grotendeels afhankelijk van uw lifestyle.
- Let op voeding dat cholesterol bevat. Beperk de inname tot 300 mg per dag. Dat is ongeveer anderhalf ei. Het is verstandig om de doolier te verwijderen (het eiwit bevat geen cholesterol) en eet mager vlees.
- Probeer de inname te beperken van margarines, fast food en gefrituurde etenswaren, omdat dergelijk voedsel het LDL-cholesterolniveau verhoogt.
- Wij adviseren u ook voedingsmiddelen zoals bosbessen, frambozen, cranberries of zwarte aalbessen op te nemen in uw dieet. Deze voedingsmiddelen bevatten ellaginezuur, dat een gunstige invloed heeft op het LDL-cholesterolniveau.
- Volg onze aanbevelingen over verzadigde vetten zorgvuldig op, omdat een te hoge inname van deze vetten van invloed is op de toename van het LDL-cholesterolniveau.

Handige informatie

Ook bekend als	Slecht cholesterol
Optimale status	Het liefste onder 3 mmol/l
Waarom het toeneemt	Vette voeding, hoge calorie inname, diabetes, genetische aanleg, te weinig beweging, stress, roken, alcohol, overmatig suikergebruik
Waarom het schadelijk is	Verharding van de slagaders, onderbreken bloedtoevoer, ophoping in de slagaders, plakken aan de vaatwand, hartaanval, beroerte

Triglyceriden

Triglyceriden is een type vet waarin ons lichaam energie opslaat. Ze zijn de meest voorkomende vetten in ons lichaam en hun niveau kan snel te hoog worden. Een aanvaardbaar niveau van triglyceriden in het bloed is lager dan 1,7 mmol/l, maar het wordt vaak overschreden. De meest voorkomende oorzaak hiervan is een combinatie van ongunstige genen, een ongezond dieet en een ongezonde levensstijl. Mensen met een hoog triglyceriden niveau (dit heet hypertriglyceridemie) hebben een verhoogd risico op een hartaanval en daarom is het noodzakelijk voor onze gezondheid om het triglyceriden niveau zo laag mogelijk te houden.

In de volgende analyse leert u welk niveau van triglyceriden bepaald is door uw genen. De meest gunstige genen coderen een 70 procent lager triglyceriden niveau, terwijl de minst gunstige genen een 60 procent hoger triglyceriden niveau bepalen. Het is van cruciaal belang voor dragers van minder gunstige genen om te proberen onze aanbevelingen op te volgen.

Uw resultaat: HOOG NIVEAU

De analyse heeft de aanwezigheid van genen aangetoond die bepalend zijn voor een hoog triglyceriden niveau, hetgeen ongunstig is.

Aanbevelingen

- Uw genen bepalen een hoog triglyceriden niveau en wij adviseren u dan ook om onze aanbevelingen op te volgen. Dit om ervoor te zorgen dat het niveau van triglyceriden in uw bloed onder de 1,7 mmol/l is en blijft.
- We raden het gebruik af van smeerbeleg zoals boter, smeerkas en patés. Ze bevatten verzadigde vetten, waardoor het triglyceriden niveau verhoogt.
- Probeer de inname van suiker, desserts en kunstmatig gezoute dranken te beperken. Voeding dat de bloedsuikerspiegel verhoogt geeft, eveneens kans op verhoging van het triglyceriden niveau.
- We adviseren ook niet een hongerig gevoel te hebben, omdat dit de toename van het triglyceriden niveau vergemakkelijkt.
- Vermijd stressvolle situaties, omdat stress één van de belangrijkste factoren is die de toename van triglyceriden niveau veroorzaakt.
- Het is aan te raden ongeraffineerde volkorenmeel te gebruiken. Het bevat vezels die overtollig vet binden.

Handige informatie

Optimale status	Zo laag mogelijk (onder 1 mmol/l)
Waarom het niveau stijgt	Genetische aanleg, diabetes, vet voedsel, gebrek aan lichaamsbeweging, stress, roken, alcohol, toegevoegde suikers
Waarom ze gevaarlijk zijn	Atherosclerose, hartaanval, beroerte
Waar in ze zich bevinden	Margarine, boter, reuzel, vlees, salami, volle melk en vette kaas

Uw resultaten t.o.v. het gemiddelde



Genen vs. lifestyle



"Waarom is het lastiger om vetvoorraad te verbranden dan om spiervolume te verliezen? De proteïne waar onze spieren uit bestaan, hebben een 50% lager energie niveau dan triglyceriden. Dit betekent dat er meer moeite gedaan moet worden om triglyceriden te verbranden dan gewicht te verliezen ten koste van vetweefsel."

Onderzoeksresultaten

Lipidenprofiel

DS-LIPID

BART VAN WANROOY
SINT JANSTRAAT 51
OOSTERHOUT 4901 LS

DEELNEMER **10103342**
 GEBOORTEDATUM **12/28/1987**
 GESLACHT **M**
 ID-NUMMER **9080**

Het onderzoek

Het lipidenprofiel is opgebouwd uit 3 verschillende onderzoeken; Cholesterol, Triglycerides en Lipoproteïnen. Abnormale waarden zijn onderdeel van de risicofactoren bekend als het metabolisme syndroom. Het laboratoriumonderzoek is nuttig om uw risico op de ontwikkeling van Type 2 Diabetes en andere hart- en vaatziekten te bepalen. Het Amerikaanse National Cholesterol Education Program adviseert aan personen van boven de 20 om regelmatig een lipidenprofiel uit te laten voeren.

Uitslag van het onderzoek

Lipids	Total Cholesterol (TC)	Triglycerides	HDL-C	LDL-C	TC/HDL-C Ratio
Level (mmol/L)	6.0	2.2	1.1	3.9	5.4 H
Risk Categories	Referentiewaarden (mmol/L)				
Low	Less than 1.0				
Optimal	Less than 1.7		1.0 - 1.6	Less than 2.6	Less than 5
Desirable	Less than 5.2		Over 1.6	2.6 - 3.3	
Borderline High	5.2 - 6.2	1.7 - 2.3		3.3 - 4.1	
High	Over 6.2	2.3 - 5.6		4.1 - 4.9	
Very High		Over 5.6		Over 4.9	

The reference ranges for each lipid in different risk categories are according to the recommendations of the National Cholesterol Education program adult treatment panel (Circulation 110 (2004), 227-239).

Vitamine D

Vitamine D is een belangrijke vitamine, die calcium absorbeert vanuit de darmen naar het bloed. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium in onze botten wordt opgenomen en is daarom een belangrijke factor voor gezonde botten. Het vitamine D niveau is afhankelijk van ons dieet, blootstelling aan zonlicht en onze genetische opmaak.

In een wetenschappelijke studie, die in 2010 startte, werd het vitamine D niveau gemeten van 33000 personen. Er werden diverse genen onderzocht op hun invloed op vitamine D opname. Drie genen die enigszins varieerden tussen deelnemers en die invloed hadden op het vitamine D niveau werden geïdentificeerd. De mutatie in het GC gen had de grootste invloed en mensen met twee ongunstige kopieën van het gen hadden een 20% lager vitamine D niveau. Het DHCR7 gen en het CYP2R1 gen zijn eveneens geanalyseerd, naast het GC gen, omdat ze een even grote invloed op het vitamine D niveau hebben. Deze drie genen zijn inbegrepen in onze analyse. Daardoor is het mogelijk het vitamine D niveau, wat door uw genen wordt bepaald, in kaart te kunnen brengen.

"Wist u dat magnesium een belangrijke factor is voor de vitamine D activiteit? Voldoende magnesium in uw bloed is essentieel om vitamine D om te zetten naar de actieve variant van vitamine D (ergosterol $\rightarrow$ cholecalciferol). Daarnaast speelt magnesium een belangrijke rol bij de invloed van vitamine D op ons immuunsysteem."



Genen vs. lifestyle



Uw resultaat: HOGER NIVEAU

U bent de drager van een gunstige genetische opmaak, wat een hoog vitamine D niveau bepaalt.

Aanbevelingen

- Uw genen beschermen u tegen het gebrek aan vitamine D. Om deze status te behouden, adviseren wij u onze aanbevelingen op te volgen.
- Wij adviseren u 5 mcg vitamine D per dag in te nemen met voedsel.
- Voldoende vitamine D kan worden gevonden in melk- en melkproducten, bijvoorbeeld yoghurt en kwark.
- Afgezien van voeding beïnvloedt blootstelling aan zonlicht ook significant het vitamine D niveau. U mag echter niet overdrijven met zonnen, korte wandelingen zijn voldoende.
- Wij raden u aan om de voedingstabellen te raadplegen om zodoende gemakkelijk onze aanbevelingen op te kunnen volgen.

Handige informatie

Waarom we het nodig hebben	Opname van calcium uit de darmen naar het bloed, de vorming en het herstel van botten
Het effect van een tekort	Onjuiste groei en genezing van botten, rachitis, incidentele spierkrampen
Waar in aanwezig	Melk, biergist, visolie, sardines, zalm, tonijn, lever

Onderzoeksresultaten

Totaal Vitamine D

DS-VTD

DEELNEMER

GEBOORTEDATUM

GESLACHT F

ID-NUMMER

Het onderzoek

Vitamine D is nodig voor de regulatie van Calcium en Fosfor in het lichaam. Recente studies hebben de correlatie tussen vitamine D tekort en verschillende ziekten zoals onder andere MS en diabetes. Echter moet dit nog wel verder wetenschappelijk onderbouwd worden.

Uitslag van het onderzoek

Referentiewaarden

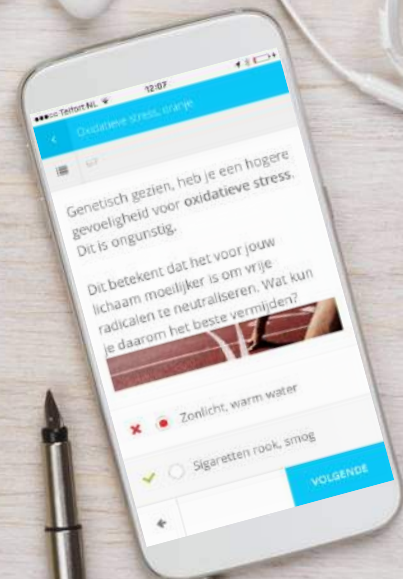
Totaal Vitamine D	<34,9	nmol/L	L	Hoger dan 62 nmol/L
-------------------	-------	--------	---	---------------------

Uitleg van de resultaten

Verschillende studies suggereren dat een vitamine D level van 62 - 200 nmol/L optimaal zijn. Gezonde mensen met een lager vitamine D level dan 62 nmol/L worden in verband gebracht met een hoger risico op een traag werkende bijnadklier, verlaagde botdichtheid, eerder kans op botbreuken (voornamelijk ouderen) Langdurig gebruik van medicatie omtrent deze aandoeningen kunnen leiden tot een verlaagd vitamine D niveau. Vitamine D waarden boven 374 nmol/L kunnen toxisch worden.

Blijf gemotiveerd
met onze

Vital-App



Blijf gemotiveerd met onze Vital-App



Ons menselijk brein kan niet alles onthouden. Sterker nog, uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat we 90% vergeten van wat we eenmalig horen of lezen en daarna niet toepassen. Daarom vinden we het belangrijk dat we, na het opsturen van het DNA boekwerk, u blijven inspireren en prikkelen om aan de slag te gaan met het optimaliseren van uw lifestyle.

De App biedt onze DNA adviezen in kleine overzichtelijke stukken aan, dit zorgt voor een praktisch gebruik. Omdat u uw bloedsuitslagen zichtbaar kunt maken in de App, kunt u de lifestyle veranderingen monitoren. De App biedt u op een gemakkelijke en laagdrempelige manier persoonlijke informatie die u overal kunt raadplegen.

Video: Impressie van onze Vital-App





Ga nu met uw
lifestyle aan de
slag



Ons preventieprogramma in 6 concrete stappen

- 1 U bestelt het preventiepakket bij uw arts/therapeut of online.
- 2 U ontvangt een DNA kit en stuurt uw speekselmonster retour.
- 3 5 weken later krijgt u de uitslag en toegang tot uw eigen App.
- 4 Mijnlabtest.nl of uw therapeut adviseert u een passend bloedonderzoek.
- 5 U gaat uw gezondheid optimaliseren vanuit uw DNA uitslag middels de App.
- 6 U kunt uw risicopunten periodiek in de gaten houden met onze bloedonderzoeken.



Contactgegevens



0162 - 747 002



www.mijnlabtest.nl



info@mijnlabtest.nl



Facebook.com/mijnlabtest



Twittercom/mijnlabtest



Googleplus.com/mijnlabtest