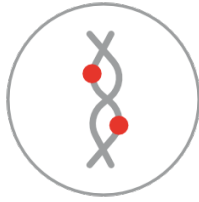




Fagron NutriGen™

Gepersonaliseerd inzicht voor een gezondere leefstijl

· Samenvatting resultaten rapport



Patiëntenrapport

Disclaimer

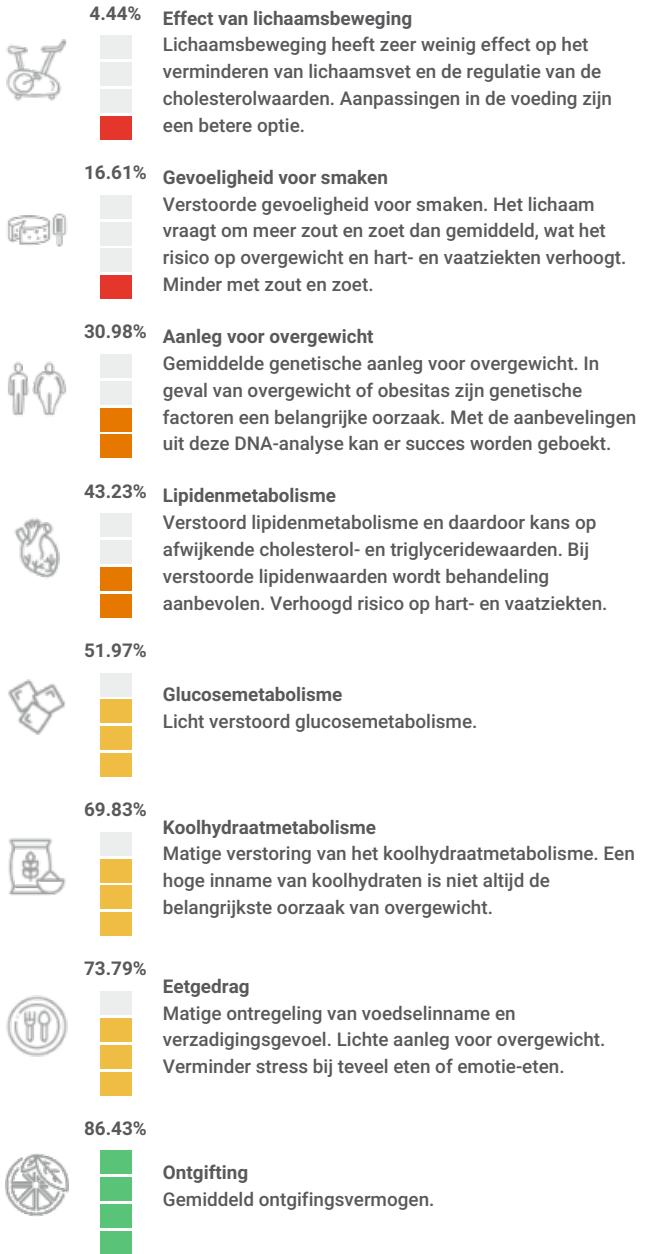
De inhoud van dit rapport is niet bedoeld ter vervanging van professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. Vraag altijd advies aan uw arts of een andere gekwalificeerde zorgverlener als u vragen heeft over een medische of voedingsaandoening, een voedingsmiddelenlijst of aanbevelingen voor voedingssupplementen/aanvullingen. Lees dit rapport zorgvuldig door en raadpleeg uw specialist voordat u doorgaat met uw voedings- of dieetaanpassingen.



Naam patiënt	—●—	Patient Demo
		Hrvatska
Geboortedatum	—●—	14-01-1981
Monstercode	—●—	NUT09628AA
Naam van de arts	—●—	Doctor demo
		Hrvatska
Ontvangstdatum	—●—	21-06-2021
Datum resultaten	—●—	21-06-2021

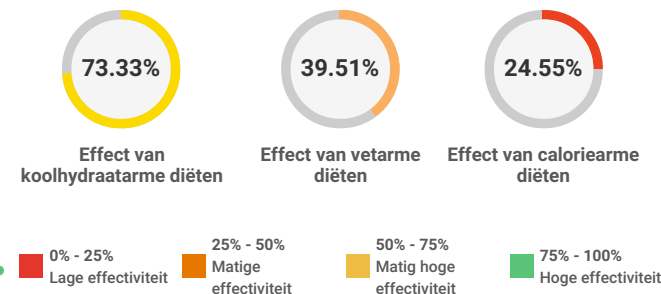
01

Belangrijke genetische resultaten



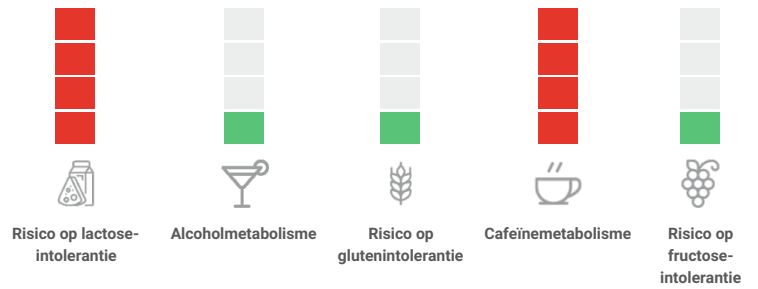
02

Geschikte diëten



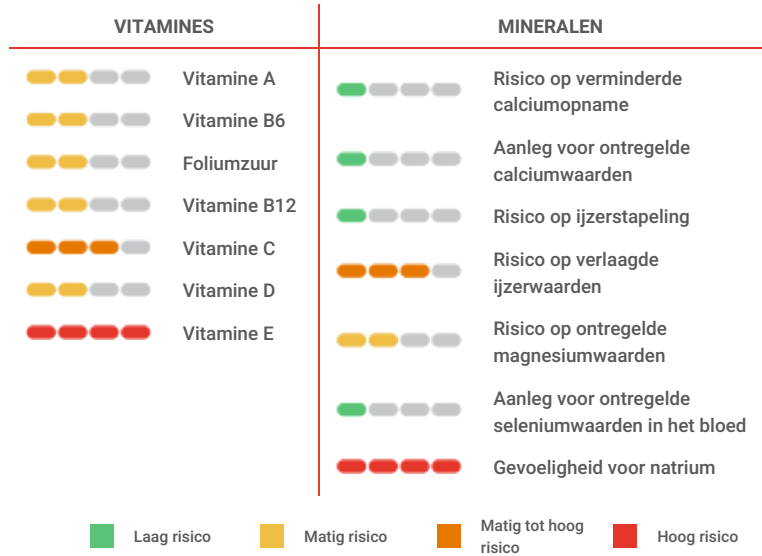
Risico op intolerantie

03



Risico op tekorten aan vitamines en mineralen

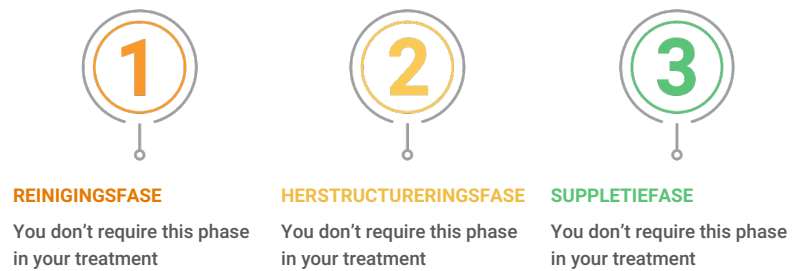
04



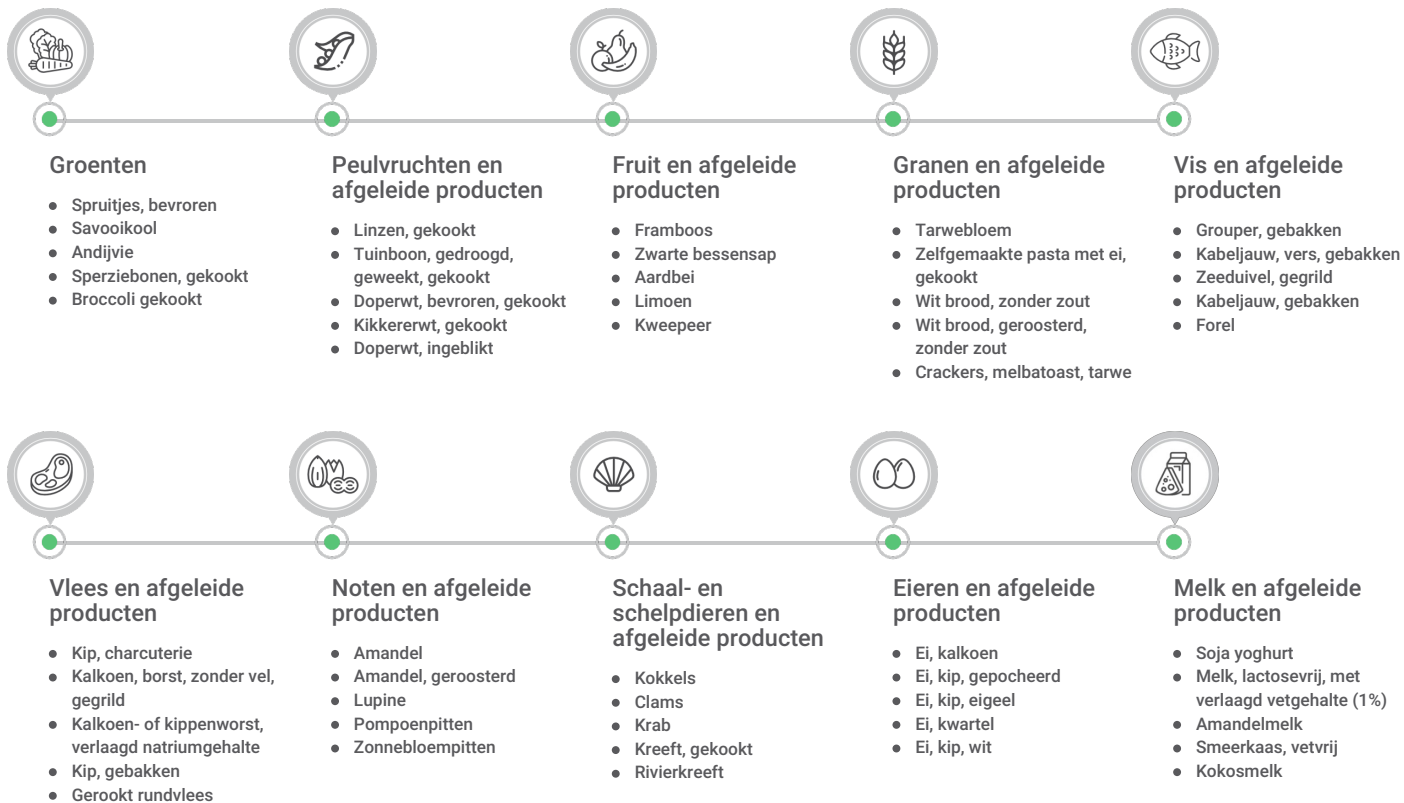
Supplementen

De beste voedingssupplementen

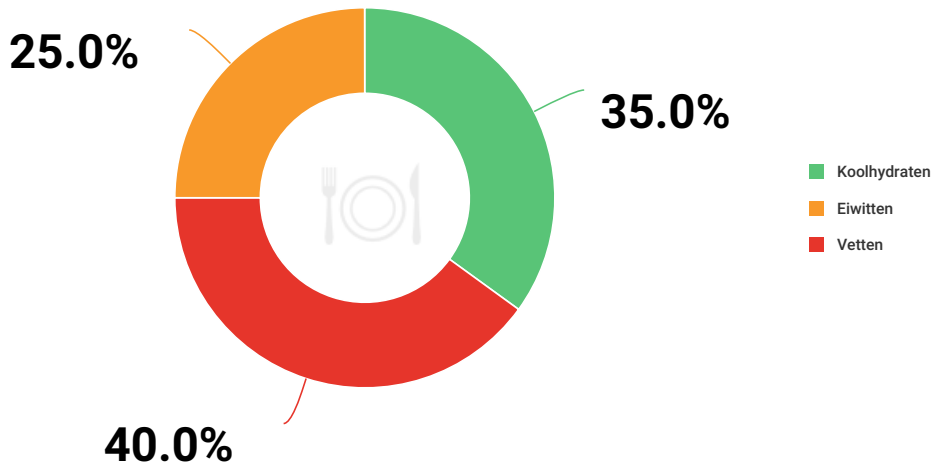
05



* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd advies aan uw arts of een andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.



* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd advies aan uw arts of een andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.



Op basis van de resultaten van de genetische analyse, de leefstijl en algemene informatie is er een gepersonaliseerd voedingsplan voorgesteld.



1. Neem 3 hoofdmaaltijden altijd op hetzelfde uur.



2. Nuttig 2 kleine snacks van fruit en noten, volgens de aanbevelingen van het rapport.



3. Drink 1,5-2 liter natuurlijk water per dag, voor en tussen de hoofdmaaltijden.

Lichamelijke activiteit



0% **Verbetering van het HDL-cholesterolgehalte met duursport**
Lichaamsbeweging heeft zeer weinig invloed op het cholesterolgehalte.



8.89% **Lichaamsbeweging om lichaamsvet te verminderen**
Het verhogen van de hoeveelheid lichaamsbeweging is waarschijnlijk niet de beste manier om af te vallen. Het is beter om de voeding aan te passen in combinatie met weinig intensieve beweging zoals wandelen, fietsen en zwemmen.

■ Weinig voordeel ■ Matig voordeel ■ Matig tot veel voordeel ■ Veel voordeel

Calorieën



Normaal gewicht
1300-1700 Kcal/day

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd advies aan uw arts of een andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

GENETISCH RISICO	MARKER	PLAATS	UW VARIANT	UW RESULTAAT
Erfelijke aanleg voor overgewicht/obesitas	MC4R-1	rs2229616	CC	■
	SH2B1-2	rs7498665	AG	■
	FTO-1	rs9939609	TT	■
	FTO-2	rs1121980	GG	■
	MC4R-2	rs17700633	AA	■
Risico op terugkerend gewicht	ADIPOQ	rs17300539	GG	■
Risico op verhoogde BMI	MC4R-3	rs12970134	GG	■
	MC4R-4	rs17782313	TT	■
	SH2B1-1	rs4788102	AG	■
Ruststofwisseling	FABP2	rs1799883	CT	■
	LEPR-4	rs2025804	GA	■
Vermogen tot gewichtsverlies bij diëten	ACSL5	rs2419621	CC	■
Eetlust en emotie-eten	COMT	rs4680	AG	■
	NMB	rs1051168	GT	■
	DRD2-1	rs1800497	GG	■
	MC4R-1	rs2229616	CC	■
	DRD2-2	rs6277	AA	■
Verzadigingsgevoel	FTO-1	rs9939609	TT	■
Verbetering van het HDL-cholesterolgehalte met duursport	PPARD	rs2016520	TT	■
Lichaamsbeweging om lichaamsvet te verminderen	FTO-1	rs9939609	TT	■
	FTO-2	rs1121980	GG	■
	LIPC	rs1800588	CT	■
	LEP	rs7799039	AA	■

GENETISCH RISICO	MARKER	PLAATS	UW VARIANT	UW RESULTAAT
Reactie op enkelvoudig onverzadigde vetten	ADIPOQ	rs17300539	GG	■
Reactie op meervoudig onverzadigde vetten	PPAR-Y	rs1801282	CC	■
	FADS1	rs174547	TT	■
Verbetering van het HDL-cholesterolgehalte met lage vetinname	LIPC	rs1800588	CT	■
Vermogen om zetmeelrijk voedsel te verteren	AMY1-AMY2	rs11577390	CC	■
	AMY1	rs4244372	TA	■
Gevoeligheid voor bewerkte koolhydraten	FABP2	rs1799883	CT	■
Invloed koolhydraatinname op HDL-waarden	KCTD10	rs10850219	CG	■
Invloed koolhydraatinname op LDL-waarden	MMAB	rs2241201	CC	■
Risico op ontregelde HDL-cholesterolwaarden	APOA5	rs662799	AA	■
	CETP	rs5883	CT	■
Aanleg voor verhoogde triglyceridewaarden	PPAR-Y	rs1801282	CC	■

indicaties

■ Negatief effect

■ Gemiddeld effect

■ Positief effect

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd advies aan uw arts of een andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

GENETISCH RISICO	MARKER	PLAATS	UW VARIANT	UW RESULTAAT
Aanleg voor verhoogde LDL-oxidatie	APOB-2	rs676210	AG	■
	CELSR2	rs12740374	GG	■
Risico op verhoogde LDL-waarden	HNF1A	rs2650000	CC	■
	LDLR	rs6511720	GG	■
	ABCG8	rs6544713	CT	■
Risico op verhoogde TG/HDL ratio	HMGR	rs3846663	TT	■
Risico op verhoogde nuchtere bloedglucosewaarden	PLIN1	rs2289487	TT	■
	GHSR	rs490683	GC	■
Verhoogd risico op insulineresistentie	PPAR-Y	rs1801282	CC	■
	ADIPOQ	rs17300539	GG	■
	TCF7L2-2	rs7903146	CT	■
	FTO-1	rs9939609	TT	■
Verhoogd risico op diabetes type 2	FTO-2	rs1121980	GG	■
	PPAR-Y	rs1801282	CC	■
	PLIN1	rs2289487	TT	■
	TCF7L2-2	rs7903146	CT	■
	FTO-1	rs9939609	TT	■
	MC4R-2	rs17700633	AA	■
	CDKN2A/B	rs10811661	TT	■
	KCNQ1	rs2237892	CT	■
Gevoeligheid voor bittere smaak	CDKN2A, CDKN2B	rs2383208	AA	■
	CDKAL1	rs7756992	GG	■
Gevoeligheid voor zout	TCF7L2-1	rs7901695	CT	■
	ACE	rs4343	GG	■
Verlangen naar zoetigheid	TAS2R38-1	rs1726866	AA	■
	TAS2R38-2	rs713598	CC	■
	SLC2A2	rs5400	AG	■

GENETISCH RISICO	MARKER	PLAATS	UW VARIANT	UW RESULTAAT
Antioxidantvermogen	GPX1	rs1050450	GG	■
	NQO1	rs1800566	GG	■
	COMT	rs4680	AG	■
	SOD2	rs4880	AG	■
	CYP1B1	rs1056836	CC	■
	CYP1A1-2	rs1048943	TT	■
	GSTP1	rs1695	AG	■
Risico op verminderde calciumopname	CYP2R1-1	rs10766197	GG	■
	GC	rs2282679	TT	■
Aanleg voor ontregelde calciumwaarden	DGKD	rs1550532	GG	■
	CYP24A1	rs1570669	GG	■
	CASR-1	rs17251221	AA	■
	CASR-2	rs1801725	GG	■
	CARS	rs7481584	AG	■
	GCKR	rs780094	CT	■
Risico op ijzerstapeling	HFE	rs1800562	GG	■
Risico op verlaagde ijzerwaarden	TF-1	rs3811647	AG	■
	TMPRSS6	rs4820268	GG	■
	TF-2	rs8177253	CT	■
Risico op ontregelde magnesiumwaarden	CASR-1	rs17251221	AA	■
	TRPM6	rs11144134	CT	■
	SHROOM3	rs13146355	GG	■
	DCDC5	rs3925584	CC	■
	MUC1	rs4072037	TT	■
Aanleg voor ontregelde seleniumwaarden in het bloed	AGA	rs1395479	CC	■
	SLC39A11	rs891684	AG	■
Gevoeligheid voor natrium	ACE	rs4343	GG	■
Risico op lactose-intolerantie	MCM6-1	rs182549	CC	■
	MCM6-2	rs4988235	GG	■














indicaties








■ Negatief effect

■ Gemiddeld effect

■ Positief effect


* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd advies aan uw arts of een andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

GENETISCH RISICO	MARKER	PLAATS	UW VARIANT	UW RESULTAAT
Alcoholmetabolisme	ALDH2	rs671	GG	
Risico op glutenintolerantie	HLA-2	rs2395182	GT	
	HLA-4	rs4713586	AA	
	HLA-5	rs7454108	TT	
	HLA-6	rs7775228	TT	
	Cafeïnemetabolisme	CYP1A1-1	rs2470893	CC
	CYP1A2	rs762551	CC	
Risico op fructose-intolerantie	ALDOB-1	rs1800546	CC	
	ALDOB-2	rs76917243	GG	
Effect van caloriearme diëten	PPAR-Y	rs1801282	CC	
	ADIPOQ	rs17300539	GG	
	LEPR-1	rs1805134	CT	
	ACSL5	rs2419621	CC	
	ADRB2	rs1042714	CG	

GENETISCH RISICO	MARKER	PLAATS	UW VARIANT	UW RESULTAAT
Effect van koolhydraatarme diëten	KCTD10	rs10850219	CG	
	MMAB	rs2241201	CC	
Effect van vetarme diëten	PPAR-Y	rs1801282	CC	
	GHSR	rs490683	GC	
	APOA2	rs5082	AG	
	SH2B1-2	rs7498665	AG	
	TCF7L2-2	rs7903146	CT	
	FTO-1	rs9939609	TT	

indicaties

 Negatief effect

 Gemiddeld effect

 Positief effect

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd advies aan uw arts of een andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Together
we create the future of personalized medicine.

