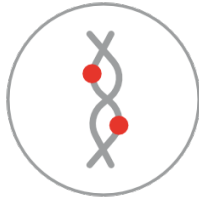




# Fagron NutriGen™

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.



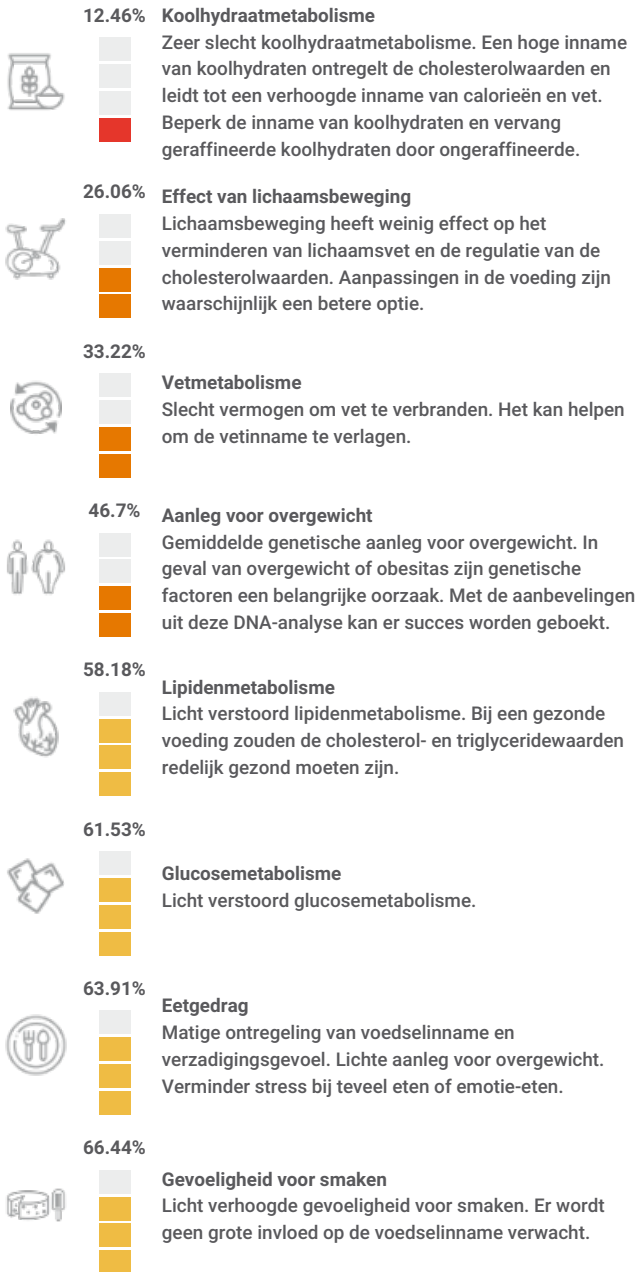
---

Naam patiënt	—●—	Demo Patient 1 Fagron NL
Geboortedatum	—●—	01-01-1972
Monstercode	—●—	NUT05049AA
Naam van de arts	—●—	Doctor Demo Fagron NL
Ontvangstdatum	—●—	13-08-2020
Datum resultaten	—●—	30-11-2020



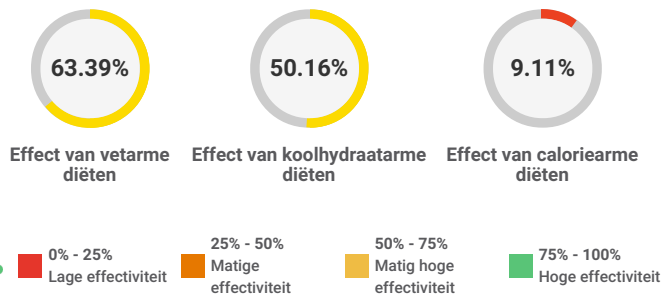
01

Belangrijke genetische resultaten



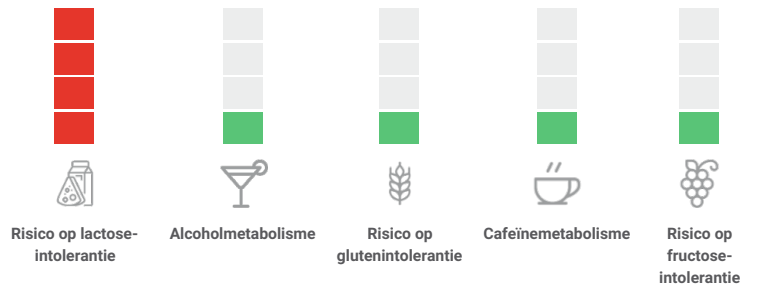
02

Geschikte diëten



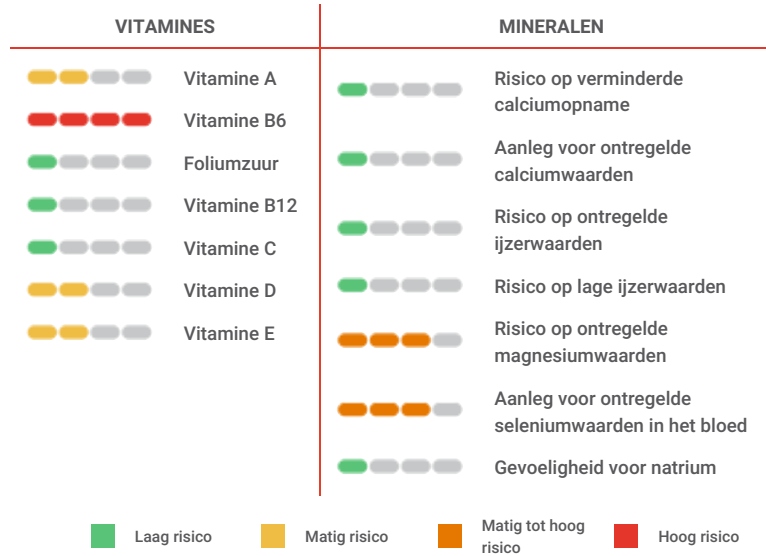
Risico op intolerantie

03



Risico op tekorten aan vitamines en mineralen

04



\* 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.



#### Groenten

- Rucola
- Champignon
- Champignon, gegrild
- Raap, geschild, rauw
- Snijbiet, gekookt



#### Peulvruchten

- Pintobonen
- Linzen, gekookt
- Linzen, gedroogd, rauw
- Tuinbonen, vers
- Tuinbonen, gedroogd, geweekt, gekookt



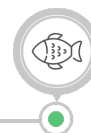
#### Fruit

- Avocado
- Bosbes
- Mandarijn
- Ananas
- Banaan



#### Graan(producten)

- Quinoa, ongekookt
- Rijst, bruin, gekookt
- Haver, ongekookt
- Gerst, ongekookt
- Rogge, ongekookt



#### Vis(producten)

- Wijting, diepgevroren, rauw
- Zeebrasem
- Tong, gebakken
- Wijting
- Zeebaars



#### Vlees(producten)

- Konijn, vlees, rauw
- Lever, kip, rauw
- Lever, varkensvlees, rauw
- Lever, rundvlees, rauw
- Kalkoen, borst, zonder vel, gebakken



#### Noten en zaden

- Walnoot
- Cashewnoot, rauw
- Amandel, rauw
- Kastanje
- Pompoenpitten



#### Schaal- en schelpdieren

- Slakken
- Krab, rauw
- Garnalen, rauw
- Eendenmosselen
- Kreeft



#### Eiprodukten

- Ei, kip, eiwit, rauw
- Ei, kip, heel, hardgekookt
- Ei, kip, heel, gekookt
- Ei, kwartel, heel, rauw
- Ei, kip, heel, rauw



#### Melk(producten)

- Roomkaas, natuurlijke, 0% vet lactosevrij
- Halfvolle melk omega 3 / lactosevrij
- Verse kaas Lactose-vrij
- Vloeibare yoghurt met vitamines lactosevrij
- Geit yoghurt Ecologische lactosevrij



#### Groenten

- Sperziebonen, ingeblikt
- Augurk
- Tomaat, rijp, puree
- Taugé, ingeblikt
- Tomaat, rijp, gepeld en gepureerd, ingeblikt



#### Peulvruchten

- Witte bonen, ingeblikt
- Witte bonen, gedroogd, rauw
- Kikkererwt, gekookt
- Sojameel
- Witte bonen



#### Fruit

- Dadel
- Kaki
- Peer, ingeblikt in siroop
- Ananassirop
- Rode druif, rauw



#### Graan(producten)

- Ontbijtgranen, tarwe en fruit
- Koekje, type Digestive, met chocolade
- Rijst
- Rijst, gekookt
- Ontbijtgranen, mais, tarwe en haver



#### Vis(producten)

- Tong, gefrituurd
- Kabeljauw, gefrituurd
- Tarbot
- Makreel, gebakken
- Forel, geroekt



#### Vlees(producten)

- Konijn, heel, gestoofd
- Kalkoen, rauw
- Gehakt
- Lamsvlees, rib, rauw
- Lamsvlees, bout, met vetrand, gebakken



#### Noten en zaden

- Kastanje, geroosterd
- Hazelnoot
- Pijnboompit
- Pistachenoot
- Amandel, gebakken, gezouten



#### Schaal- en schelpdieren

- Oesters, rauw
- Pijlkrab in plantaardige olie



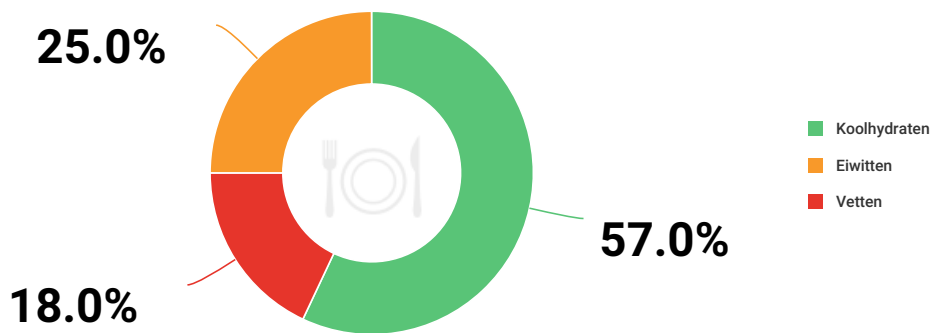
#### Eiprodukten

- Ei, kwartel, heel, rauw
- Ei, kip, heel, rauw
- Ei, kip, heel, gebakken
- Ei, eend, heel, rauw
- Ei, kalkoen, heel, rauw



#### Melk(producten)

- Yoghurt, mager, met perzik en maracuja
- Blauwaderkaas
- Karnemelk
- Aardbeienijs
- Kefir



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

### 07

#### Volgens uw resultaten



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



52.11% **Lichaamsbeweging om lichaamsvet te verminderen**  
Het verhogen van de hoeveelheid lichaamsbeweging kan een goede manier zijn om af te vallen. Wekelijks twee tot drie keer bewegen op matige tot hoge intensiteit is gunstig voor het gewicht, naast aanpassingen van de voeding.

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

## Calorieën

### 08

#### Aanbevolen calorieën



Overgewicht graad I  
1100-1400 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	AA	■
	FTO-1	rs9939609	AT	■
	FTO-2	rs1121980	AG	■
	MC4R-2	rs17700633	GG	■
Risico op terugkerend gewicht	ADIPOQ	rs17300539	GG	■
Risico op verhoogde BMI	MC4R-3	rs12970134	GG	■
	MC4R-4	rs17782313	TT	■
	SH2B1-1	rs4788102	GG	■
Ruststofwisseling	FABP2	rs1799883	CC	■
	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	GG	■
Verzadigingsgevoel	FTO-1	rs9939609	AT	■
Verbetering van het HDL-cholesterolgehalte met duursport	PPARD	rs2016520	TT	■
Lichaamsbeweging om lichaamsvet te verminderen	FTO-1	rs9939609	AT	■
	FTO-2	rs1121980	AG	■
	LIPC	rs1800588	CC	■
	LEP	rs7799039	AG	■

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	CC	■
Vermogen om zetmeelrijk voedsel te verteren	AMY1-AMY2	rs11577390	CC	■
	AMY1	rs4244372	TT	■
Gevoeligheid voor bewerkte koolhydraten	FABP2	rs1799883	CC	■
Invloed koolhydraatinname op HDL-waarden	KCTD10	rs10850219	GG	■
Invloed koolhydraatinname op LDL-waarden	MMAB	rs2241201	CG	■
Risico op ontregelde HDL-cholesterolwaarden	APOA5	rs662799	AA	■
	CETP	rs5883	CC	■
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	GT	■
	ABCG8	rs6544713	CC	■
Risico op verhoogde TG/HDL ratio	HMGCR	rs3846663	CC	■
Risico op verhoogde nuchtere bloedglucosewaarden	PLIN1	rs2289487	TT	■
	GHSR	rs490683	CC	■
Gevoeligheid voor bittere smaak	TAS2R38-1	rs1726866	AG	■
	TAS2R38-2	rs713598	CG	■
Gevoeligheid voor zout	ACE	rs4343	AG	■
Verlangen naar zoetigheid	SLC2A2	rs5400	AG	■
Antioxidantvermogen	GPX1	rs1050450	GG	■
	NQO1	rs1800566	AA	■
	COMT	rs4680	AG	■
	SOD2	rs4880	GG	■
	CYP1B1	rs1056836	CG	■
	CYP1A1-2	rs1048943	TT	■
	GSTP1	rs1695	AG	■
Risico op verminderde calciumopname	CYP2R1-1	rs10766197	AG	■
	GC	rs2282679	TT	■

GENETISCH RISICO	MARKER	PLAATS	UW VARIANT	UW RESULTAAT
Aanleg voor ontregelde calciumwaarden	DGKD	rs1550532	GG	■
	CYP24A1	rs1570669	AG	■
	CASR-1	rs17251221	AA	■
	CASR-2	rs1801725	GG	■
	CARS	rs7481584	AG	■
	GCKR	rs780094	TT	■
Risico op ontregelde ijzerwaarden	HFE	rs1800562	GG	■
Risico op lage ijzerwaarden	TF-1	rs3811647	GG	■
	TMPRSS6	rs4820268	AA	■
	TF-2	rs8177253	CC	■
Risico op ontregelde magnesiumwaarden	CASR-1	rs17251221	AA	■
	TRPM6	rs11144134	TT	■
	SHROOM3	rs13146355	AG	■
	DCDC5	rs3925584	CC	■
	MUC1	rs4072037	CT	■
Aanleg voor ontregelde seleniumwaarden in het bloed	AGA	rs1395479	AA	■
	SLC39A11	rs891684	GG	■
Gevoeligheid voor natrium	ACE	rs4343	AG	■
Risico op lactose-intolerantie	MCM6-1	rs182549	CC	■
	MCM6-2	rs4988235	GG	■
Alcoholmetabolisme	ALDH2	rs671	GG	■
Risico op glutenintolerantie	IL2/IL21-1	rs6822844	GG	■
	HLA-2	rs2395182	GT	■
	IL2/IL21-2	rs13119723	AA	■
	HLA-4	rs4713586	AA	■
	HLA-5	rs7454108	TT	■
	HLA-6	rs7775228	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.



GENETISCH RISICO	MARKER	PLAATS	UW VARIANT	UW RESULTAAT
Cafeïnemetabolisme	CYP1A1-1	rs2470893	TT	■
	CYP1A2	rs762551	AA	■
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	TT	■
	ACSL5	rs2419621	CC	■
	ADRB2	rs1042714	CG	■
Effect van koolhydraatarme diëten	KCTD10	rs10850219	GG	■
	MMAB	rs2241201	CG	■
Effect van vetarme diëten	PPAR-Y	rs1801282	CC	■
	GHSR	rs490683	CC	■
	APOA2	rs5082	AG	■
	SH2B1-2	rs7498665	AA	■
	TCF7L2-2	rs7903146	CC	■
	FTO-1	rs9939609	AT	■

### 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.

