



# 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.



---

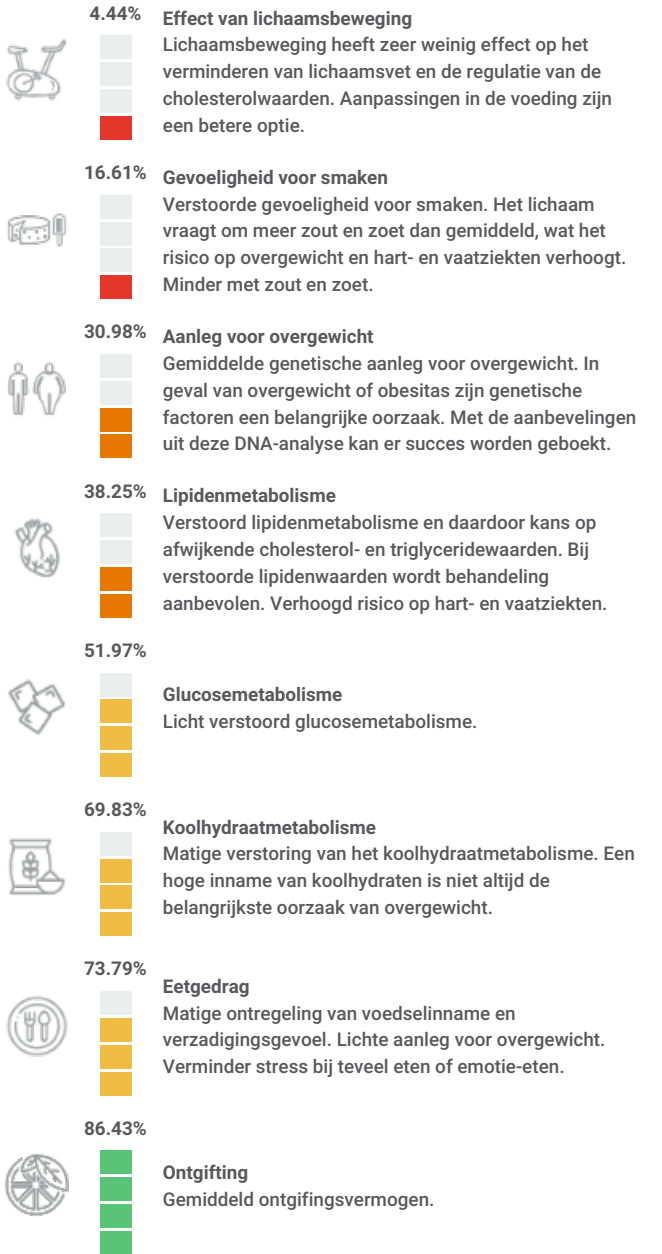
Naam patiënt —●— **demo patient**  
Geboortedatum —●— **01-01-2000**

Monstercode —●— **NUT09626AA**  
Naam van de arts —●— **Dokter Demo**  
Ontvangstdatum —●— **21-06-2021**  
Datum resultaten —●— **09-07-2021**



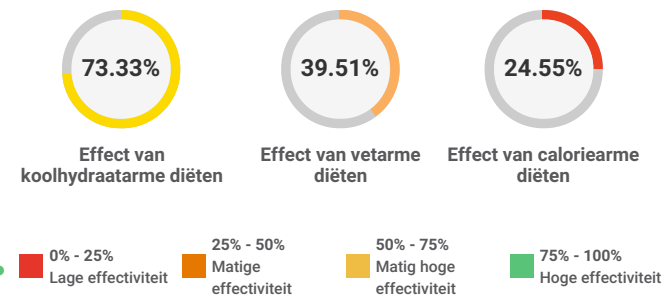
01

Belangrijke genetische resultaten



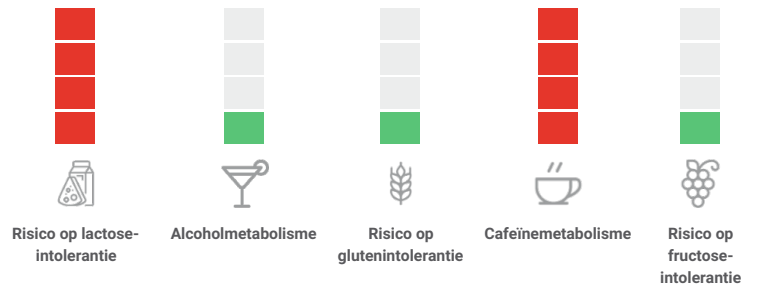
02

Geschikte diëten



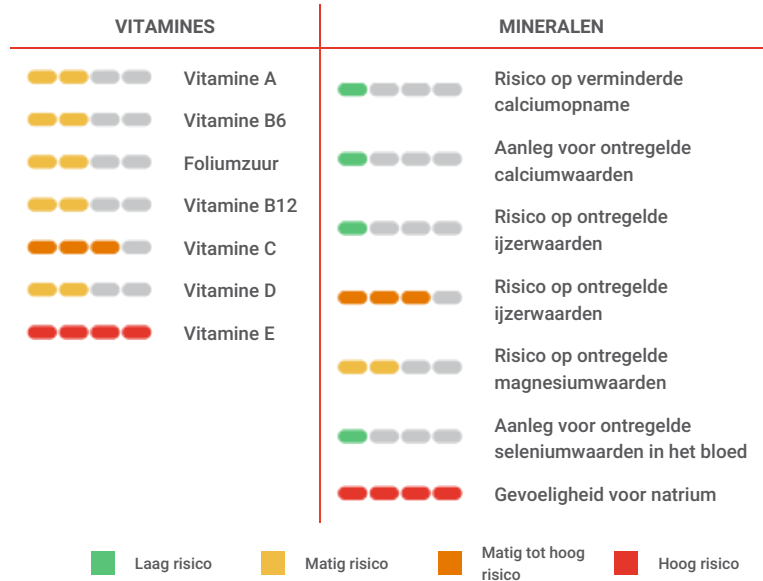
Risico op intolerantie

03



Risico op tekorten aan vitamines en mineralen

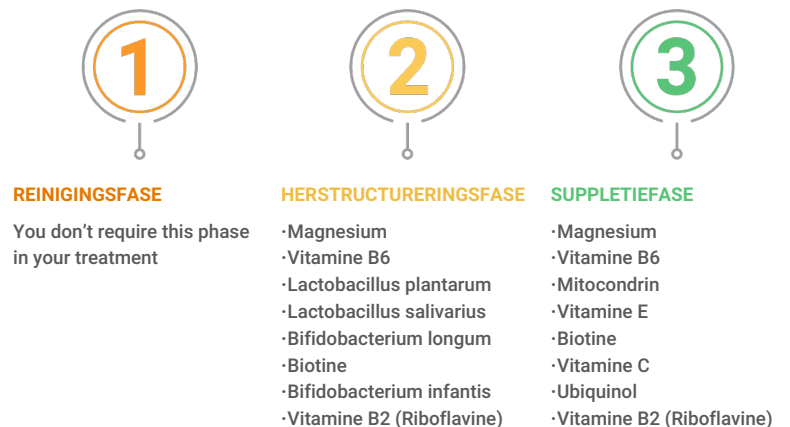
04



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.



## Groenten

- Raapstelen
- Witlof
- Snijbiet, gekookt
- Spinazie, ingeblikt
- Spinazie, gekookt



## Peulvruchten en afgeleide producten

- Linzen, gekookt
- Tuinboon, gedroogd, geweekt, gekookt
- Witte boon, gekookt
- Pintoboon, geweekt, gekookt
- Kikkererwt, gekookt



## Fruit en afgeleide producten

- Framboos
- Aardbei
- Limoen
- Kweepeer
- Zwarte bessensap



## Granen en afgeleide producten

- Quinoa
- Maïszetmeel
- Gerst
- Rogge
- Gerstmeel



## Vis en afgeleide producten

- Tonijn
- Kabeljauw
- Heilbot
- Zeeduivel, gegrild
- Tonijn, gebakken



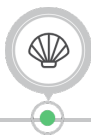
## Vlees en afgeleide producten

- Lever, varkensvlees
- Gerookt rundvlees
- Kalkoen, borst, zonder vel, gegrild
- Struisvogel, entrecôte
- Rundvlees, hart, gekookt



## Noten en afgeleide producten

- Zonnebloempitten
- Hazelnoot
- Lupine
- Amandel
- Amandel, geroosterd



## Schaal- en schelpdieren en afgeleide producten

- Krab
- Inktvis
- Kokkels
- Octopus, gekookt
- Clams



## Eieren en afgeleide producten

- Ei, kip, eigeel
- Ei, eend
- Ei, kwartel
- Ei, kalkoen
- Ei, kip, wit



## Melk en afgeleide producten

- Melk, lactosevrij, met verlaagd vetgehalte (1%)
- Amandelmelk
- Soja yoghurt
- Smeerkaas, vetvrij
- Kokosmelk



## Groenten

- U hoeft geen specifieke voedingsmiddelen te vermijden; volg de adviezen van uw zorgprofessional.



## Peulvruchten en afgeleide producten

- U hoeft geen specifieke voedingsmiddelen te vermijden; volg de adviezen van uw zorgprofessional.



## Fruit en afgeleide producten

- U hoeft geen specifieke voedingsmiddelen te vermijden; volg de adviezen van uw zorgprofessional.



## Granen en afgeleide producten

- Granen, chocoladesmaak, gekookt
- Melkbrood
- Pasta, gevuld met vlees, gekookt
- Bladerdeeg
- Sponscake met eiwit en eierdooiers



## Vis en afgeleide producten

- U hoeft geen specifieke voedingsmiddelen te vermijden; volg de adviezen van uw zorgprofessional.



## Vlees en afgeleide producten

- Worst, vers



## Noten en afgeleide producten

- U hoeft geen specifieke voedingsmiddelen te vermijden; volg de adviezen van uw zorgprofessional.



## Schaal- en schelpdieren en afgeleide producten

- U hoeft geen specifieke voedingsmiddelen te vermijden; volg de adviezen van uw zorgprofessional.



## Eieren en afgeleide producten

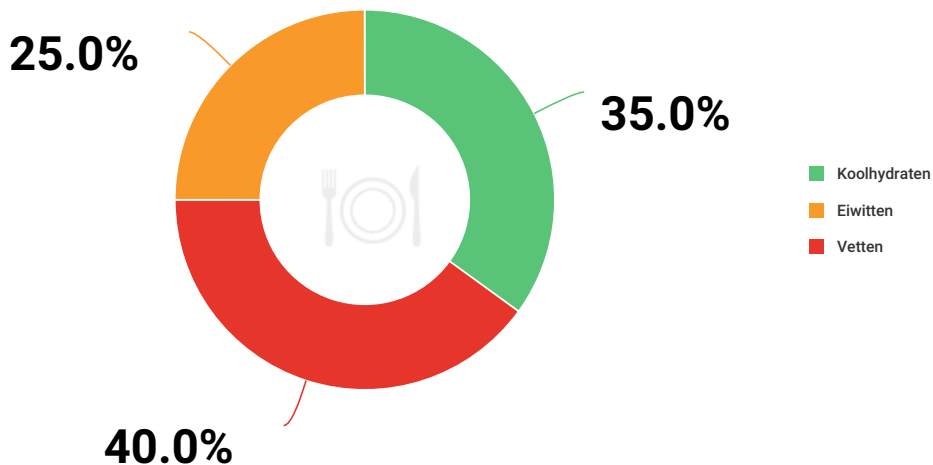
- Roerei, met boter



## Melk en afgeleide producten

- Kefir
- Melk, mager, gepasteuriseerd
- Melk, halfvolle, gepasteuriseerd
- Yoghurt, mager, met vanillesmaak
- Hüttenkäse/Cottage cheese

\* 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



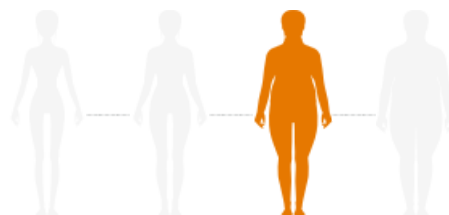
0% **Verbetering van het HDL-cholesterolgehalte met duursport**  
Lichaamsbeweging heeft zeer weinig invloed op het cholesterolgehalte.



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



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  | 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         |              |
| Gevoeligheid voor bittere smaak                  | KCNQ1          | rs2237892  | CT         |              |
|                                                  | CDKN2A, CDKN2B | rs2383208  | AA         |              |
|                                                  | CDKAL1         | rs7756992  | GG         |              |
|                                                  | TCF7L2-1       | rs7901695  | CT         |              |
| Gevoeligheid voor zout                           | TAS2R38-1      | rs1726866  | AA         |              |
|                                                  | TAS2R38-2      | rs713598   | CC         |              |
| Verlangen naar zoetigheid                        | ACE            | rs4343     | GG         |              |
|                                                  | 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 ontregelde ijzerwaarden                   | HFE      | rs1800562  | GG         |              |
| Risico op ontregelde 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         | <span style="color: green;">■</span>  |
| Risico op glutenintolerantie    | IL2/IL21-1         | rs6822844  | GT         | <span style="color: orange;">■</span> |
|                                 | HLA-2              | rs2395182  | GT         | <span style="color: orange;">■</span> |
|                                 | IL2/IL21-2         | rs13119723 | AG         | <span style="color: orange;">■</span> |
|                                 | HLA-4              | rs4713586  | AA         | <span style="color: green;">■</span>  |
|                                 | HLA-5              | rs7454108  | TT         | <span style="color: green;">■</span>  |
|                                 | HLA-6              | rs7775228  | TT         | <span style="color: green;">■</span>  |
|                                 | Cafeïnemetabolisme | CYP1A1-1   | rs2470893  | CC                                    |
|                                 | CYP1A2             | rs762551   | CC         | <span style="color: red;">■</span>    |
| Risico op fructose-intolerantie | ALDOB-1            | rs1800546  | CC         | <span style="color: green;">■</span>  |
|                                 | ALDOB-2            | rs76917243 | GG         | <span style="color: green;">■</span>  |
| Effect van caloriearme diëten   | PPAR-Y             | rs1801282  | CC         | <span style="color: red;">■</span>    |
|                                 | ADIPOQ             | rs17300539 | GG         | <span style="color: red;">■</span>    |
|                                 | LEPR-1             | rs1805134  | CT         | <span style="color: orange;">■</span> |
|                                 | ACSL5              | rs2419621  | CC         | <span style="color: red;">■</span>    |
|                                 | ADRB2              | rs1042714  | CG         | <span style="color: orange;">■</span> |

| GENETISCH RISICO                  | MARKER   | PLAATS     | UW VARIANT | UW RESULTAAT                          |
|-----------------------------------|----------|------------|------------|---------------------------------------|
| Effect van koolhydraatarme diëten | KCTD10   | rs10850219 | CG         | <span style="color: orange;">■</span> |
|                                   | MMAB     | rs2241201  | CC         | <span style="color: green;">■</span>  |
| Effect van vetarme diëten         | PPAR-Y   | rs1801282  | CC         | <span style="color: red;">■</span>    |
|                                   | GHSR     | rs490683   | GC         | <span style="color: orange;">■</span> |
|                                   | APOA2    | rs5082     | AG         | <span style="color: green;">■</span>  |
|                                   | SH2B1-2  | rs7498665  | AG         | <span style="color: orange;">■</span> |
|                                   | TCF7L2-2 | rs7903146  | CT         | <span style="color: orange;">■</span> |
|                                   | FTO-1    | rs9939609  | TT         | <span style="color: red;">■</span>    |

#### 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.

