

KLANT	Harm Klumpjes
LEEFTIJD	44
GEBOORTEDATUM	15-04-1980
GESLACHT	Mannelijk
TESTRAPPORT	Microbioom en voedingsadvies
TESTDATUM	14-06-2024

Met de Easly test leer je de bacteriën kennen die zich in jouw darmen bevinden, gezamenlijk bekend als het darmmicrobioom. Via het persoonlijke dashboard krijg je toegang tot jouw gegevens en maak je kennis met het universum in jezelf. Zo ontstaat er een intieme band met hen.

Er zijn verschillende manieren van gezonde voeding, maar voor jouw inner bacteriën zorgen is altijd een goede keuze.

Laten we je een paar redenen geven:

- Je bacteriën strijden tegen de kolonisatie van ziekteverwekkers
- Je bacteriën kunnen stoffen produceren die essentieel zijn voor de menselijke gezondheid

Zie je? Het is een wijs besluit om voor ze te zorgen!

Nu begin je je misschien af te vragen van hoe je eigenlijk jouw darmen kunt voeden om een goede omgeving voor je kleine metgezellen te creëren. Ik wed dat je het antwoord al weet. Ja, inderdaad, via voedingsaanbevelingen op basis van jouw huidige bacteriestatus.

Bij Easly betekent een voedingsadvies dat we gebruik maken van jouw individuele informatie, zoals je bacteriediversiteit en je bacterieniveaus, om jouw gezondheid te stimuleren aan de hand van een evidence-based voedingsadvies.

1. BACTERIEDIVERSITEIT

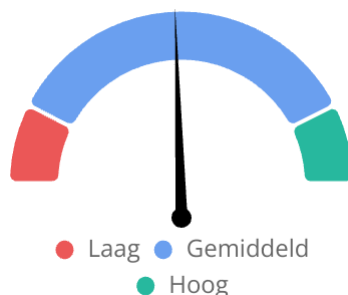
Je bacteriediversiteit laat zien hoe divers je darmmicrobioom is op basis van drie berekeningen (Shannon-index, Waargenomen OTU's en Pielou's gelijkmatigheid). Het beschrijft de variëteit en omvat soortenrijkdom en soortengelijkheid. De pijl geeft jouw resultaten voor die bepaalde berekening weer en de onderstaande tekst bevat een korte uitleg.

- De gele linkerkant geeft een lage diversiteit weer.
- Het middelste gedeelte illustreert de gemiddelde diversiteit.
- De groene rechterkant geeft een hoge diversiteit weer.

Dus hoe meer je pijl naar het rechterste deel wijst, hoe beter je bacteriediversiteit is.

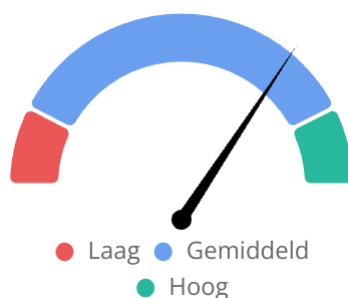
1.1 SHANNON'S INDEX

De Shannon-index is de meest gebruikte indicator om diversiteit weer te geven. Hoe meer verschillende bacteriën gelijkmatig in je darmen zijn verdeeld, hoe groter de diversiteit en hoe veerkrachtiger het microbioom. Bovendien hebben veel onderzoeken aangetoond dat een lage mate van diversiteit in verband kan worden gebracht met meerdere ziekten.



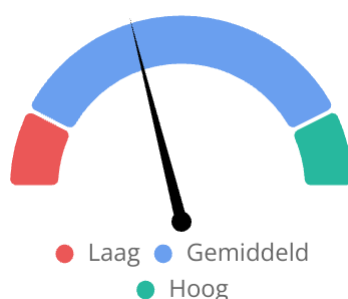
1.2 WAARGENOMEN OTU'S

Soortenrijkdom laat het aantal verschillende bacteriën in je darmen zien. In een divers microbioom kan het grote aantal verscheidene soorten bijdragen aan het uitvoeren van meerdere functies. Als gevolg hiervan benut het lichaam voedingsstoffen beter en gaat het gemakkelijker om met ziekteverwekkers.



1.3 PIELOU'S GELIJKMATIGHEID

Soortengelijkheid beschrijft hoe vaak een bacterie in je darmen voorkomt in vergelijking met andere soorten. Hoe hoger de gelijkwaardigheid, hoe evenwichtiger de verspreiding van verschillende bacteriën tussen soorten is. De berekening gaat van 0 (geen gelijkmatigheid) naar 1 (volledige gelijkmatigheid).



2. BACTERIENIVEAUS

Je bacterieniveaus laat zien hoe divers je darmmicrobioom is op basis van drie groepen (Goede bacteriën, Slechte bacteriën en Andere relevante bacteriën). Het beschrijft de tellingen en bevat de ranges 'let op', 'normaal' en 'geweldig'. De pijl geeft jouw resultaat voor die specifieke bacterie weer en het informatie-icoontje bevat een korte uitleg.

Goede bacteriën zijn soorten die een positief effect kunnen hebben op je gezondheid, terwijl slechte bacteriën een negatief effect kunnen hebben op je gezondheid. Voor andere relevante bacteriën beschrijft de literatuur nog niet duidelijk of ze een positief of negatief effect hebben op je gezondheid. Daarom kunnen we alleen laten zien of je 'lager dan normaal' of 'hoger dan normaal' zit.

Bacterieniveaus

Bacterieniveaus bieden een momentopname voor gepersonaliseerde voedingspraktijken die gebaseerd zijn op het aantal bacteriën en georganiseerd zijn in verschillende ranges. Het volgen van gezonde en diverse eetpatronen kan helpen om je huidige bacterieniveaus te verlagen (voor slechte bacteriën) of te verhogen (voor goede bacteriën) naar 'normaal' of 'geweldig'. Aan de andere kant, het niet volgen van gezonde en diverse eetpatronen kan je huidige bacterieniveau verlagen (voor goede bacteriën) of verhogen (voor slechte bacteriën) naar 'let op'. Daarnaast weten we van de andere relevante bacteriën momenteel de normale range, waardoor we alleen aan kunnen geven of je 'lager dan normaal' of 'hoger dan normaal' zit.

Je huidige bacterieniveau ↓

Goede en slechte bacteriën

- Let op Je bacteriën hebben je aandacht nodig
- Normaal Je bacteriën zijn goed
- Geweldig Je bent de grootste support van je bacteriën

Andere relevante bacteriën

- Lager / hoger dan normaal Je bacteriën zitten onder / boven normaal
- Normaal Je bacteriën zijn goed

Over bacteriën

Er zijn verschillende bacteriën die in vrijwel alle individuen voorkomen en deze kunnen gezien worden als de 'kern' van je darmmicrobioom. Op basis hiervan hebben we de belangrijkste soorten geselecteerd en ingedeeld naar hun functionaliteit. Dit heeft geleid tot de volgende zeven categorieën:

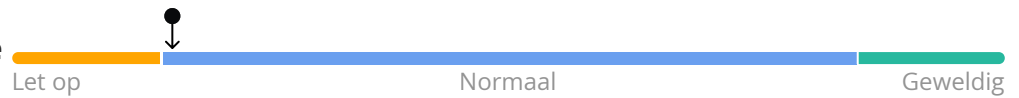
- Immuun sterkte
- Darmwand sterkte
- Steun voor gewichtsreductie
- Gasproductie

- Mogelijke darmproblemen
- Infectie alarm
- Vet alarm

Hun namen zijn indicatief bedoeld en mogen in geen enkel geval worden geïnterpreteerd als een medische aandoening.

2.1 Goede bacteriën

Christensenellaceae



Christensenellaceae R-7 group is geassocieerd met steun voor gewichtsreductie, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 88,6% van de populatie.

Ruminococcaceae



Ruminococcaceae is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang. Deze bacterie is aanwezig in 50,8% van de populatie.

Barnesiella



Barnesiella is geassocieerd met infectie alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het lipide gehalte. Deze bacterie is aanwezig in 81,4% van de populatie.

Butyricoccus



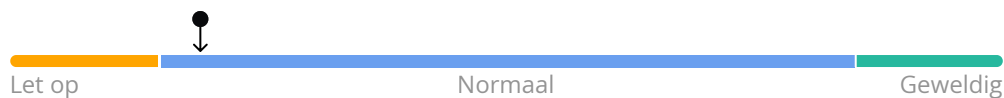
Butyricoccus is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang. Deze bacterie is aanwezig in 86,1% van de populatie.

Roseburia



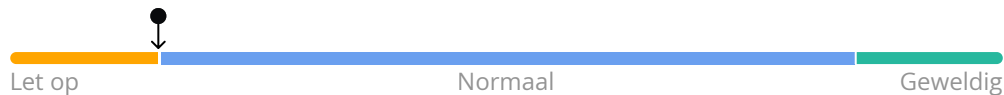
Roseburia is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang en met een afname van de insulineproductie. Deze bacterie is aanwezig in 92,4% van de populatie.

Blautia



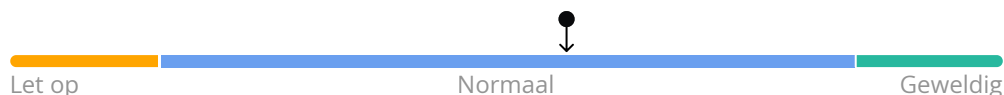
Blautia is geassocieerd met steun voor gewichtsreductie, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 98,1% van de populatie.

Holdemanella



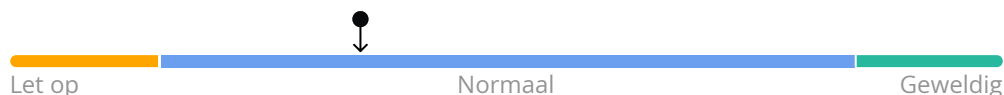
Holdemanella is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang en met een afname van de insulineproductie. Deze bacterie is aanwezig in 43,7% van de populatie.

Parabacteroides



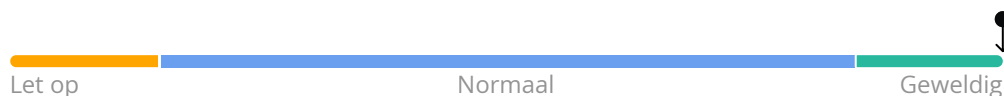
Parabacteroides is geassocieerd met steun voor gewichtsreductie, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 95,4% van de populatie.

Anaerostipes



Anaerostipes is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang. Deze bacterie is aanwezig in 88,2% van de populatie.

Lactobacillus



Lactobacillus is geassocieerd met immuun sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de stoelgang en de microbiële diversiteit en met een afname van ontstekingen. Het kan worden vermeerderd door groenten (zoals artisjok, prei en kool), fruit (zoals meloen, nectarine en appel) en gefermenteerde producten (zoals miso, tempé en kefir). Deze bacterie is aanwezig in 42,6% van de populatie.

Eubacterium



Eubacterium is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang en met een afname van de insulineproductie. Het kan worden vermeerderd door groenten (zoals bloemkool, aubergine en sla) en granen (zoals quinoa, bulgur en sorghum). Deze bacterie is aanwezig in 52,7% van de populatie.

Akkermansia



Akkermansia is geassocieerd met steun voor gewichtsreductie, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Het kan worden vermeerderd door peulvruchten (zoals sojabonen, kikkererwten en lupine) en noten en zaden (zoals cashewnoten of lijnzaad). Deze bacterie is aanwezig in 64,8% van de populatie.

Faecalibacterium



Faecalibacterium is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang en met een afname van de insulineproductie. Het kan worden vermeerderd door groenten (zoals bloemkool, aubergine en sla) en granen (zoals quinoa, bulgur en sorghum). Deze bacterie is aanwezig in 98,7% van de populatie.

Coprococcus



Coprococcus is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang. Deze bacterie is aanwezig in 73,8% van de populatie.

Bifidobacterium



Bifidobacterium is geassocieerd met immuun sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de stoelgang en de microbiële diversiteit en met een afname van ontstekingen. Het kan worden vermeerderd door groenten (zoals artisjok, prei en kool), fruit (zoals meloen, nectarine en appel) en gefermenteerde producten (zoals miso, tempé en kefir). Deze bacterie is aanwezig in 76,2% van de populatie.

Hafnia-

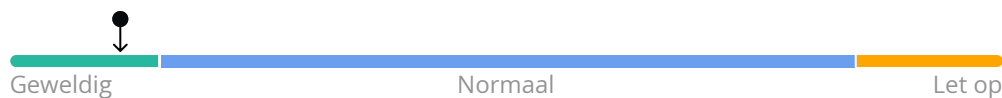
Obesumbacterium



Hafnia-Obesumbacterium is geassocieerd met steun voor gewichtsreductie, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Het kan worden vermeerderd door peulvruchten (zoals sojabonen, kikkererwten en lupine) en noten of zaden (zoals cashewnoten of lijnzaad). Deze bacterie is aanwezig in 6,8% van de populatie.

2.2 Slechte bacteriën

Bilophila



Bilophila is geassocieerd met vet alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de waterstofsulfideproductie en het cholesterolgehalte. Deze bacterie kan worden vermeerderd door orgaanvlees (zoals lever, hart en nieren) en worden verminderd door granen (bijvoorbeeld haver, amarant en muesli). Bilophila is aanwezig in 60,4% van de populatie.

Desulfovibrio



Desulfovibrio is geassocieerd met vet alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de waterstofsulfideproductie en het cholesterolgehalte. Het kan worden vermeerderd door orgaanvlees (zoals lever, hart en nieren) en worden verminderd door granen (bijvoorbeeld haver, amarant en muesli). Deze bacterie is aanwezig in 42,6% van de populatie.

Bacteroides



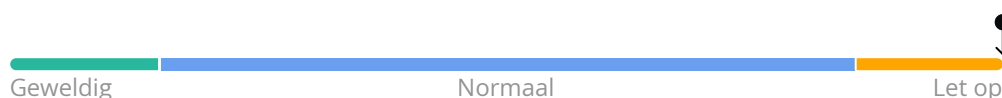
Bacteroides is geassocieerd met infectie alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van het lipide gehalte. Het kan worden vermeerderd door dierlijke (zoals boter, room en reuzel) of plantaardige oliën (zoals margarine, kokosolie en glucosestroop) en worden verminderd door zeevruchten (bijvoorbeeld kabeljauw en baars). Deze bacterie is aanwezig in 99,8% van de populatie.

Escherichia-Shigella



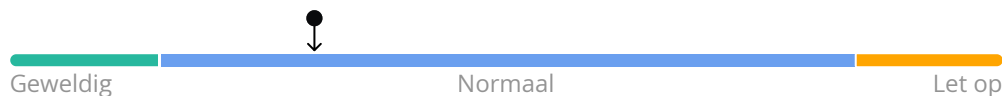
Escherichia-Shigella is geassocieerd met infectie alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van het lipide gehalte en ontstekingen. Deze bacterie is aanwezig in 62,0% van de populatie.

Klebsiella



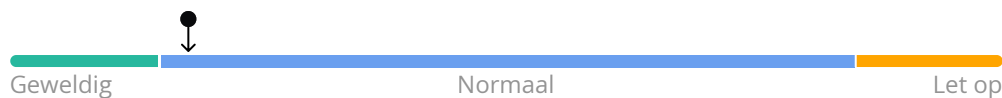
Klebsiella is geassocieerd met infectie alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van het lipide gehalte en ontstekingen. Deze bacterie is aanwezig in 2,7% van de populatie.

Sutterella



Sutterella is geassocieerd met infectie alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van het lipide gehalte en ontstekingen. Deze bacterie is aanwezig in 73,8% van de populatie.

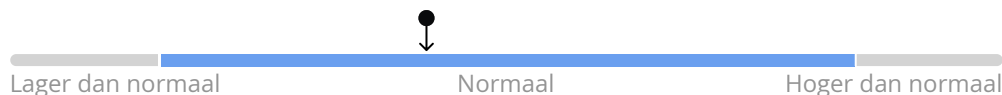
Fusobacterium



Fusobacterium is geassocieerd met mogelijke darmproblemen, omdat het in verband wordt gebracht met toename van het risico op kanker. Het kan worden vermeerderd door rood (zoals varken, rund of lam) en verwerkt vlees (zoals worst, hamburger of paté) en worden verminderd door fruit (bijvoorbeeld peer, kiwi en druif). Deze bacterie is aanwezig in 2,3% van de populatie.

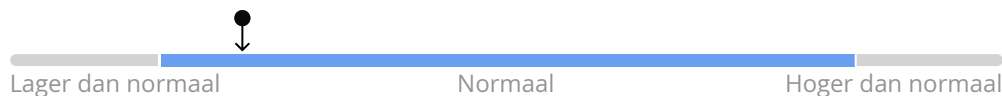
2.3 Andere relevante bacteriën

Lachnospiraceae



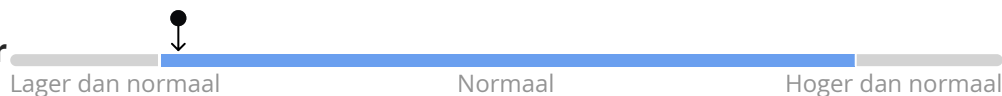
Lachnospiraceae is nog niet geassocieerd met een categorie van Easly, maar sommige literatuur brengt het in verband met een toename van de butyraatproductie en een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 32,7% van de populatie.

Fusicatenibacter



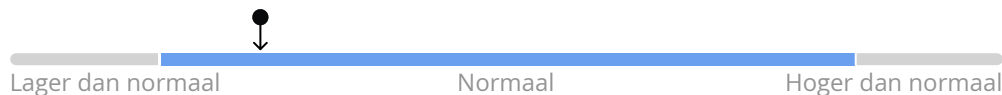
Fusicatenibacter is nog niet geassocieerd met een categorie van Easly, maar sommige literatuur brengt het in verband met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang. Deze bacterie is aanwezig in 89,0% van de populatie.

Methanobrevibacter



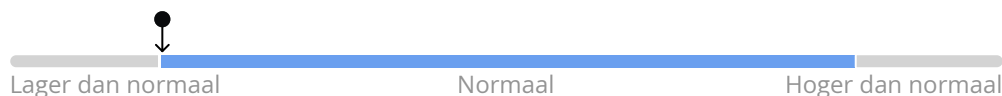
Methanobrevibacter is geassocieerd met vezelafbraak, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de methaanproductie en obstipatie. Deze bacterie is aanwezig in 26,2% van de populatie.

Methanosphaera



Methanosphaera is geassocieerd met vezelafbraak, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de methaanproductie en obstipatie. Deze bacterie is aanwezig in 5,9% van de populatie.

Prevotella



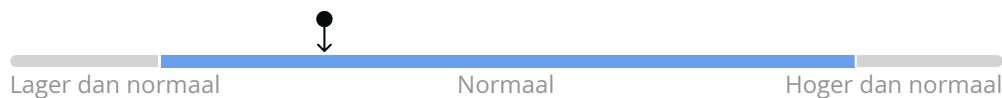
Prevotella is nog niet geassocieerd met een categorie van Easly, maar sommige literatuur brengt het in verband met een afname van het lipide gehalte. Deze bacterie is aanwezig in 16,3% van de bevolking.

Clostridium



Clostridium sensu stricto 1 is nog niet geassocieerd met een categorie van Easly, maar sommige literatuur brengt het in verband met een toename van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 73,6% van de populatie.

Subdoligranulum



Subdoligranulum is nog niet geassocieerd met een categorie van Easly, maar sommige literatuur brengt het in verband met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas en een toename van het lipide gehalte. Deze bacterie is aanwezig in 81,0% van de populatie.

Ruminiclostridium



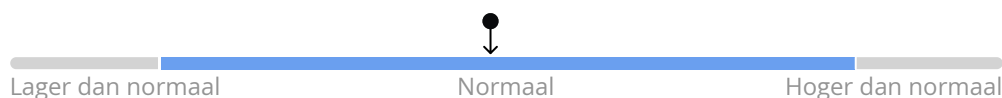
Ruminiclostridium is nog niet geassocieerd met een categorie van Easly, maar sommige literatuur brengt het in verband met een toename van de butyraatproductie en een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 49,9% van de populatie.

Dorea



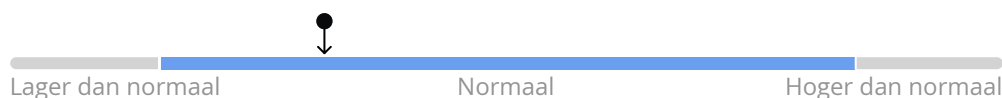
Dorea is nog niet geassocieerd met een categorie van Easly, maar sommige literatuur brengt het in verband met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang. Deze bacterie is aanwezig in 94,1% van de populatie.

Lachnoclostridium



Lachnoclostridium is nog niet geassocieerd met een categorie van Easly, maar sommige literatuur brengt het in verband met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 89,9% van de populatie.

Lachnospira

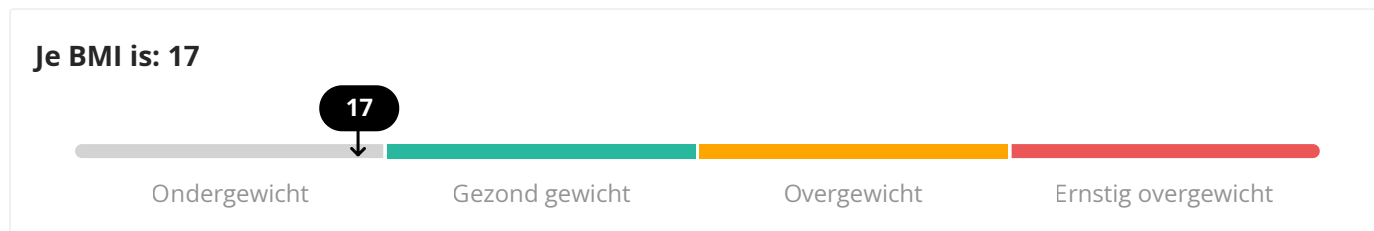


Lachnospira is nog niet geassocieerd met een categorie van Easly, maar sommige literatuur brengt het in verband met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 74,3% van de populatie.

3. BODY MASS INDEX

De body mass index (BMI) is een waarde die is afgeleid van het gewicht en de lengte die je hebt ingevuld na het afnemen van een ontlastingssample. De BMI is gedefinieerd als het gewicht gedeeld door het kwadraat van de lengte en wordt uitgedrukt in kg/m^2 , resulterend uit gewicht in kilogrammen en lengte in meters.

Als je BMI lager is dan 18,5, valt deze binnen het bereik van ondergewicht. Als je BMI 18,5 tot 24,9 is, valt deze binnen het normale bereik. Als je BMI 25 tot 29,9 is, valt deze binnen het bereik van overgewicht. Als je BMI 30,0 of hoger is, valt deze binnen het bereik van obesitas.



4. DARMGEZONDHEID

De drie subcategorieën onder Darmgezondheid (Immuun sterkte, Darmwand sterkte en Steun voor gewichtsreductie) kunnen gezien worden als de goede categorieën, omdat ze een positief effect kunnen hebben om je gezondheid. De voedingsitems die genoemd worden in het voedingsadvies kunnen meer geconsumeerd worden om je bacteriën mogelijk te verhogen.

Bacterieranges

Bacterieniveaus bieden een momentopname voor voedingsadvies dat gebaseerd is op bacterietellingen en georganiseerd in bacterieranges. Het volgen van gezonde en gevarieerde eetpatronen kan jouw huidige bacterieniveaus doen verhogen (voor goede bacteriën) tot 'normaal' en 'geweldig'. Aan de andere kant kan het niet volgen van gezonde en gevarieerde eetpatronen jouw huidige bacterieniveau doen verlagen (voor goede bacteriën) tot 'let op'.

Je huidige bacterieniveau ↓

• Let op	Je bacteriën hebben je aandacht nodig
• Normaal	Je bacteriën zijn goed
• Geweldig	Je bent de grootste support van je bacteriën

Over darmgezondheid

We hebben Darmgezondheid opgesplitst in relevante subcategorieën. Omwille van de eenvoud hebben we ons gericht op karakteristieke bacteriën voor deze subcategorieën, maar houd er rekening mee dat sommige van deze soorten verschillende functies vervullen. Bacteriën die namelijk je immuunsysteem

verbeteren, kunnen ook je darmwand versterken of je gewichtsvermindering ondersteunen. Zie uitleg over je bacteriefuncties in Je bacterieniveaus.

4.1 IMMUUN STERKTE

Lactobacillus



Bifidobacterium



Een belangrijke taak van onze darmen is om ons te beschermen tegen alle gevaren van buitenaf. Het darmmicrobioom speelt een cruciale rol in ons immuunsysteem, het vermogen om ziekteverwekkers te bestrijden. Goede bacteriën kunnen ons bijvoorbeeld beschermen tegen ziektes door verbindingen aan te maken die hun groei belemmeren en door het immuunsysteem te activeren of te trainen om ons te verdedigen. Dergelijke bacteriën kunnen ook een belangrijke rol spelen in de kracht van je afweer door onverteerbare voedingsmiddelen af te breken tot verteerbare voedingsstoffen en heilzame substanties, namelijk Short Chain Fatty Acids (SCFAs). SCFAs kunnen dan dienen als waardevol voedsel voor andere nuttige bacteriën.

Aan de andere kant wordt stress in verband gebracht met nadelige gevolgen voor het immuunsysteem. In de loop van de tijd is het aantal en de frequentie van stress gerelateerde stoornissen, zoals angst en depressie toegenomen, mede dankzij het dieet. Stress kan de darmbarrière aantasten en wordt geassocieerd met een toename van de darmdoorlaatbaarheid en een afname van de immunofunctie. Daarentegen kan een afname van het stresshormoon – cortisol – en een toename van het gelukshormoon – serotonine – je immuunsysteem juist versterken.

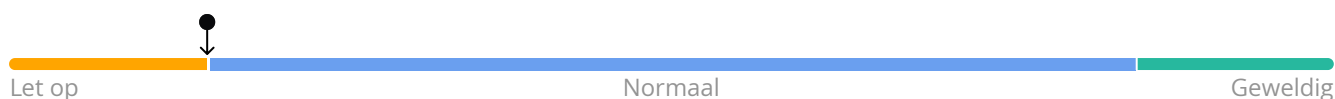
Je resultaten voor Immune strength liggen in 'normaal' en 'geweldig'. Dit betekent dat je bacteriën het goed doen. Blijf een gezond en divers eetpatroon volgen om je immuun sterkte te verbeteren.

4.2 DARMWAND STERKTE

Faecalibacterium



Eubacterium

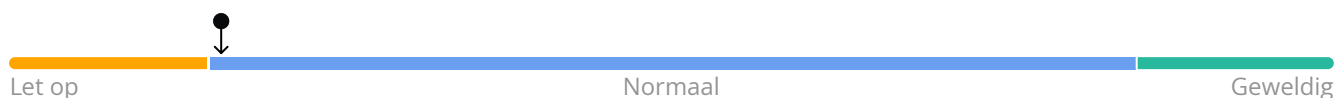


Je darmwand en slijm zijn beschermende lagen die voorkomen dat ziekteverwekkers in de bloedbaan terechtkomen. Maar het dient niet alleen als een barrière, in tegendeel, alle verbindingen die door onze bacteriën worden geproduceerd, moeten er juist doorheen kunnen om verschillende lichaamssystemen te bereiken (bloedbaan, neuronen, lymfatisch stelsel, enz.). Daarom is de kracht en het vermogen om goed te functioneren zo relevant. Een van de positieve effecten op de sterkte van de darmwand is gebaseerd op het feit dat bepaalde bacteriën butyraat kunnen produceren, een essentiële stof die ontstaat door de vertering van voedingsvezels. Butyraat is vooral belangrijk omdat het een primaire energiebron is voor bepaalde cellen (colonocyten), waardoor de sterkte van de darmbarrièrefunctie wordt gewaarborgd.

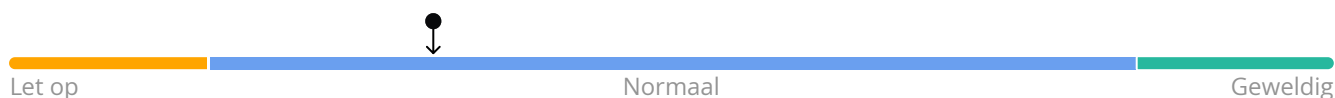
Je resultaten voor Darmwand sterkte liggen in 'geweldig'. Dit betekent dat je de grootste supporter bent van je bacteriën. Blijf een gezond en divers eetpatroon volgen om je darmwand sterkte te verbeteren.

4.3 STEUN VOOR GEWICHTSREDUCTIE

Akkermansia



Hafnia-Obesumbacterium



Het darmmicrobioom heeft een invloed op ons metabolisme (de manier waarop we voedsel afbreken, opnemen en gebruiken). Als gevolg van het verteren van bepaalde soorten voedsel produceren bacteriën heilzame substanties zoals butyraat. Butyraat biedt bescherming tegen obesitas door een nutriënt te zijn voor goede bacteriën die gewichtstoename kunnen helpen voorkomen en/of vertragen. Recent onderzoek suggereert dat het darmmicrobioom invloed heeft op het vermogen om gewicht te verliezen. Hoe meer bacteriën we in de darmen herbergen, die ons helpen om complexe koolhydraten (zetmeel) af te breken tot enkelvoudige suikers, hoe beter.

Daarnaast heeft het darmmicrobioom ook invloed op onze slaapkwaliteit. Zo kunnen goede bacteriën (direct of indirect) het slaapmolecuul – melatonine – produceren en verschillende signalen uitzenden die betrokken zijn bij een betere ontspanning. Een divers darmmicrobioom bevordert een langere en diepere slaap. Integendeel, een ongezond darmmicrobioom kan minder slaapmoleculen en butyraat produceren, wat kan leiden tot een hoger risico op obesitas. Obesitas wordt op zijn beurt weer geassocieerd met een negatieve slaapkwaliteit.

Je resultaten voor Steun voor gewichtsreductie liggen in 'normaal'. Dit betekent dat je bacteriën goed zijn. Blijf een gezond en divers eetpatroon volgen om je steun voor gewichtsreductie te verbeteren.

5. VEZELAFBRAAK

De ene subcategorie onder Vezelafbraak (Gasproductie) kan gezien worden als de andere relevante categorie, omdat het nog niet duidelijk is of het een positief of negatief heeft op je gezondheid. Daarom kunnen we alleen laten zien of je 'lager dan normaal' of 'hoger dan normaal' zit.

Bacterieranges

Bacterieniveaus bieden een momentopname voor voedingsadvies dat gebaseerd is op bacterietellingen en georganiseerd in bacterieranges. Het volgen van gezonde en gevarieerde eetpatronen kan jouw huidige bacterieniveaus doen verhogen (voor goede bacteriën) tot 'normaal' en 'geweldig'. Aan de andere kant kan het niet volgen van gezonde en gevarieerde eetpatronen jouw huidige bacterieniveau doen verlagen (voor goede bacteriën) tot 'let op'.

Je huidige bacterieniveau ↓

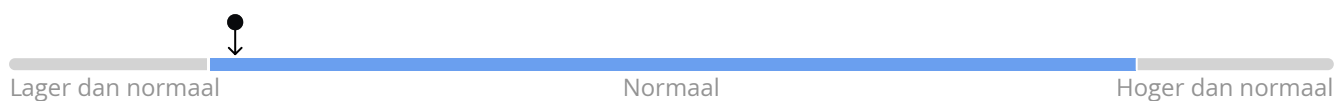
- Lager / hoger dan normaal Je bacteriën zitten onder / boven normaal
- Normaal Je bacteriën zijn goed

Over vezelafbraak

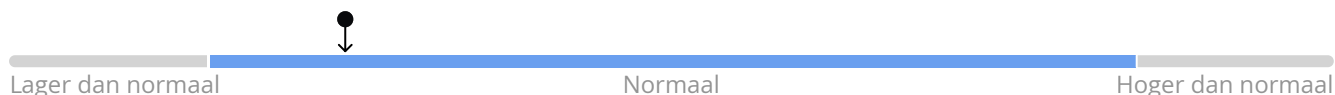
We hebben deze bacteriën onder Vezelafbraak ingedeeld. Houd er echter rekening mee dat ze gassen produceren en daarom constipatie kunnen veroorzaken. Zie uitleg over je bacteriefuncties in Je bacterieniveaus.

5.1 GASPRODUCTIE

Methanobrevibacter



Methanosphaera



De bacteriën in onze darmen produceren zo'n 80 liter gas per dag. Overmatige of snelle gasproductie kan leiden tot darmkrampen. Gelukkig wordt het meeste hiervan opgenomen in de bloedbaan en uitgeademd door de longen. Een klein deel verlaat ons lichaam echter 'via de achterdeur'. Methaan is een van de gassen die geproduceerd wordt door bepaalde darmbacteriën die voor deze categorie geselecteerd zijn. Desalniettemin zijn ze gunstig vanwege hun vermogen om 2 gassen – waterstof en koolstofdioxide – om te zetten in 1 gas – methaan – waardoor de druk en dus darmkrampen worden verminderd.

Hoewel er geen op wetenschap gebaseerde richtlijnen zijn om van een opgeblazen gevoel af te komen, volgen hier enkele tips en tricks die je kunnen helpen jouw symptomen onder controle te houden:

- Verhoog geleidelijk vezelrijk voedsel. Gasvorming en een opgeblazen gevoel zijn normaal als je vezels consumeert – je voedt namelijk jouw inner bacteriën! De truc is niet om je vezelinname te verminderen, maar om jouw lichaam de tijd te geven om zich aan te passen. Begin langzaam en zorg ervoor dat naarmate je vezelinname toeneemt, ook je waterinname toeneemt. Dit zorgt ervoor dat de dingen daar beneden 'in beweging blijven'.
- TProbeer na de maaltijd een kopje pepermuntthee of een capsule pepermuntolie. Het helpt de darmen te ontspannen en vermindert gasvorming en een opgeblazen gevoel.
- Beweeg 10-15 minuten rustig na je maaltijd (wandelen en yoga zijn goede opties).
- Vervang zout door kruiden en specerijen zoals komijn, paprika, kerrie, kurkuma, gember etc. Diëten met veel zout kunnen bijdragen aan het vasthouden van vocht en buikpijn.
- Houd eventuele 'trigger foods' in de gaten. Iedereen is anders - wat voor de een werkt, werkt misschien niet voor de ander. Als je weet dat iets krampen kan veroorzaken, geef je lichaam dan de tijd om zich aan te passen voordat je het volledig uit jouw dieet verwijderd.
- De volgende voedingsmiddelen kunnen gasvorming en een opgeblazen gevoel verergeren, dus onthoud deze als mogelijke 'trigger foods': onrijpe en grote hoeveelheden fruit, zoetstoffen in 'light' producten zoals cola; producten die veel lucht bevatten zoals slagroom en mousse; pittig voedsel en bepaalde groenten zoals prei, paprika, ui en knoflook.
- Daarnaast is bepaald voedsel moeilijker te verteren dan andere, zoals linzen, bonen, kool, broccoli, spruitjes etc. Verhoog langzaam de consumptie of ruil ze in voor een ander plantaardig alternatief als jouw symptomen na verloop van tijd niet verbeteren.
- Het kan helpen om al uw groenten goed te koken zodat ze beter verteerbaar zijn.
- Week je peulvruchten een nacht om een deel van de suiker die buikpijn veroorzaakt kwijt te raken.
- Let op jouw stoelgang – constipatie is een belangrijke oorzaak van een opgeblazen gevoel.
- Eet langzamer (en met de mond dicht) zodat je minder lucht inslikt. Concentreer je ook op het goed kauwen van voedsel – afhankelijk van het product moet je proberen 10-30 keer te kauwen voordat je het doorslikt.
- Verminder de consumptie van koolzuurhoudende dranken – de bubbels kunnen vast komen te zitten in jouw maag-darmkanaal en krampen veroorzaken.
- In de meeste gevallen is gasvorming en een opgeblazen gevoel geen teken van een medische aandoening. Als je echter merkt dat je hier vaak last van hebt is het belangrijk om jouw huisarts te raadplegen.

Uw vezelafbraakresultaten zijn ofwel 'lager dan normaal' of 'hoger dan normaal,' wat aangeeft dat uw niveaus onder of boven het gebruikelijke bereik liggen.

6. DARMUITDAGINGEN

De drie subcategorieën onder Darmuitdagingen (Mogelijke darmproblemen, Infectie alarm en Vet alarm) kunnen gezien worden als de slechte categorieën, omdat ze een negatief effect kunnen hebben op je gezondheid. De voedingsitems die genoemd worden in het voedingsadvies kunnen meer of minder geconsumeerd worden om je bacteriën mogelijk te verlagen.

Bacterieranges

Bacterieniveaus bieden een momentopname voor voedingsadvies dat gebaseerd is op bacterietellingen en georganiseerd in bacterieranges. Het volgen van gezonde en gevarieerde eetpatronen kan jouw huidige bacterieniveaus doen verhogen (voor goede bacteriën) tot 'normaal' en 'geweldig'. Aan de andere kant kan het niet volgen van gezonde en gevarieerde eetpatronen jouw huidige bacterieniveau doen verlagen (voor goede bacteriën) tot 'let op'.

Je huidige bacterieniveau ↓

Goede en slechte bacteriën

- Let op Je bacteriën hebben je aandacht nodig
- Normaal Je bacteriën zijn goed
- Geweldig Je bent de grootste support van je bacteriën

Over darmuitdagingen

We hebben Darmuitdagingen opgesplitst in relevante subcategorieën. Omwille van de eenvoud hebben we ons gericht op karakteristieke bacteriën voor deze subcategorieën, maar houd er rekening mee dat sommige van deze soorten verschillende functies vervullen. Bacteriën die namelijk je immuunsysteem verslechteren, kunnen ook je darmwand verzwakken en je mogelijke darmproblemen ondersteunen. Zie uitleg over je bacteriefuncties in Je bacterieniveaus.

6.1 MOGELIJKE DARMPROBLEMEN

Fusobacterium



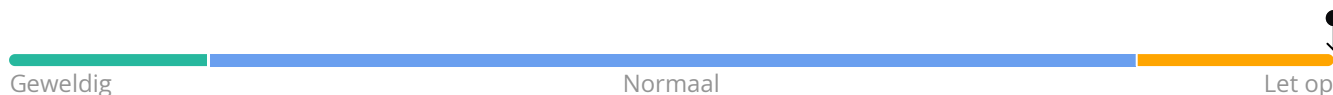
Het darmmicrobioom bevordert verschillende fysiologische functies die verband houden met de natuurlijk groei van cellen, de vernieuwing van bloedvaten in de darm en de geprogrammeerde dood van cellen. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat bepaalde bacteriën – waaronder Fusobacterium – in verband kunnen worden gebracht met de ontwikkeling van aandoeningen in de dikke darm. In deze studies werd een verschuiving in de samenstelling van het darmmicrobioom waargenomen bij patiënten met een dergelijke aandoening. Hoewel wetenschappers niet hebben

vastgesteld of Fusobacterium deze ziekten veroorzaakt of dat het gewoon gedijt in de omgeving van deze ziekten, kan de aanwezigheid ervan wel wijzen op een mogelijk darmprobleem.

Je resultaten voor Mogelijke darmproblemen liggen in 'normaal'. Dit betekent dat je bacteriën goed zijn. Blijf een gezond en divers eetpatroon volgen om je mogelijke darmproblemen te verbeteren.

6.2 INFECTIE ALARM

Bacteroides



Slechte bacteriën kunnen ontstekingen in de darmen veroorzaken. Acute darminfecties, vaak leidend tot diarree en zeer merkbaar door de gastheer, worden meestal veroorzaakt door besmettelijke bacteriën. Er zijn echter ook andere bacteriën die aandoeningen veroorzaken die subtieler en veel minder merkbaar zijn voor de gastheer, maar niettemin ongewenst. Dergelijke bacteriën produceren bijvoorbeeld stoffen die kunnen leiden tot ontstekingen wanneer ze in de bloedbaan terechtkomen of verminderen antilichamen die een belangrijk onderdeel zijn van het immuunsysteem en verlagen daardoor ons vermogen om infecties te bestrijden.

Je resultaten voor Infectie alarm liggen in 'let op'. Dit betekent dat je bacteriën aandacht nodig hebben. Begin met het introduceren van onderstaand voedingsadvies om je infectie alarm te verbeteren.

Voedingsadvies

Voedingsmiddelen om aan te moedigen

Granen	
Voedsel	Portie, g
Gerst	100
Pap	100
Meel, amandel	100

Haver zemelen	100
---------------	-----

Brood, gerst	100
--------------	-----

Havermout	100
-----------	-----

Vetten en smaakmakers

Voedsel	Portie, g
---------	-----------

Peper	100
-------	-----

Cacao poeder	100
--------------	-----

Olie, koolzaad	100
----------------	-----

Olie, olijf	100
-------------	-----

Olie, arachide	100
----------------	-----

Olie, soja	100
------------	-----

Olie, zonnebloem	100
------------------	-----

Olie, sla	100
-----------	-----

Zaad, kardemom	100
----------------	-----

Kaneel	100
--------	-----

Kerriepoeder	100
--------------	-----

Gember	100
--------	-----

Oregano	100
---------	-----

Tijm	100
------	-----

Kurkuma	100
---------	-----

Olie, sesam	100
-------------	-----

Basilicum	100
-----------	-----

Chili, groen	100
--------------	-----

Chili, rood	100
-------------	-----

Koriander	100
-----------	-----

Peterselie	100
------------	-----

Rozemarijn	100
------------	-----

Cajun kruiden	100
---------------	-----

Pepermunt	100
-----------	-----

Olie, saffloer	100
----------------	-----

Cayenne peper	100
---------------	-----

Wit vlees

Voedsel	Portie, g
---------	-----------

Kip, borst	100
------------	-----

Kalkoen, borst	100
----------------	-----

Konijn, alle delen	100
--------------------	-----

Kipfilet	100
----------	-----

Kalkoenfilet	100
--------------	-----

Noten en zaden

Voedsel	Portie, g
---------	-----------

Zaad, lijn	100
------------	-----

Pindakaas	100
-----------	-----

Noot, amandel	100
---------------	-----

Noot, cashew	100
--------------	-----

Noot, kastanje	100
----------------	-----

Noot, hazelnoot	100
-----------------	-----

Noot, macadamia	100
-----------------	-----

Noot, pecan	100
-------------	-----

Noot, pistache	100
----------------	-----

Noot, walnoot	100
---------------	-----

Zaad, chia	100
------------	-----

Pit, pompoen	100
--------------	-----

Zaad, sesam	100
-------------	-----

Noot, gemengd	100
---------------	-----

Vis

Voedsel Portie, g

Edelvis 100

Tonijn 100

Barramundi 100

Bassa 100

Koningsvis 100

Makreel 100

Melkvis 100

Zalm 100

Sardine 100

Zilverbaars 100

Tilapia 100

Forel 100

Witvis 100

Zeeoor 100

Garnaal 100

Tonijn, in water 100

Tonijn, in olie	100
-----------------	-----

Haring	100
--------	-----

Ansjovis	100
----------	-----

Kabeljauw	100
-----------	-----

Tegelvis	100
----------	-----

Zwaardvis	100
-----------	-----

Pangasius	100
-----------	-----

Dranken

Voedsel	Portie, ml
---------	------------

Koffie, espresso	100
------------------	-----

Thee, groen	100
-------------	-----

Thee, zwart	100
-------------	-----

Thee, rooibos	100
---------------	-----

Thee, gember	100
--------------	-----

Ginseng	100
---------	-----

Thee, kruiden	100
---------------	-----

Thee, kamille	100
---------------	-----

microbiomeDietaryFoods.items.2049	100
-----------------------------------	-----

Fruit, fruitsappen

Voedsel Portie, ml

Cranberrysap 100

Appel 100

Abrikoos 100

Framboos, zwart 100

Bosbes, rood 100

Appelbes 100

Framboos, rood 100

Braambes 100

Bosbes, blauw 100

Kers 100

Kruisbes 100

Vijg 100

Druif 100

Grapefruit 100

Kiwi, groen 100

Kiwi, goud 100

Mandarijn	100
Mango	100
Watermeloen	100
Moerbei	100
Nectarine	100
Sinaasappel	100
Pawpaw (papaja)	100
Perzik	100
Peer	100
Ananas	100
Granaatappel	100
Aardbei	100
Tamarillo	100
Tangelo	100
Tangerine	100
Meloen	100
Aalbes, zwart	100
Aalbes, rood	100

Cantaloupe	100
------------	-----

Shot, gember	100
--------------	-----

Kaki	100
------	-----

Snoep, zoetwaren en gebak

Voedsel	Portie, g
---------	-----------

Chocolade, puur	100
-----------------	-----

Zoethout	100
----------	-----

Groenten

Voedsel	Portie, g
---------	-----------

Mais	100
------	-----

Champignon	100
------------	-----

Zeewier, nori	100
---------------	-----

Zeewier	100
---------	-----

Maitake	100
---------	-----

Shiitake	100
----------	-----

Reishi	100
--------	-----

Zeewiersalade	100
---------------	-----

Plantaardige alternatieven

Voedsel Portie, ml

Haverdrink 100

Cashewdrink 100

Voeding om te verminderen

Snoep, zoetwaren en gebak

Voedsel

Vleespastei

Friet

Zuivel

Voedsel

Boter

Room, kokos

Slagroom

Crème fraîche

Vetten en smaakmakers

Voedsel

Margarine

Olie, palm

Olie, kokos

Reuzel

Rood en bewerkt vlees

Voedsel

Rund, braadstuk

Rund, steak

Rund, gehakt

Rund, biefstuk

Kalf, alle delen

Lam, alle delen

Schaap, alle delen

Varken, filet

Varken, gehakt

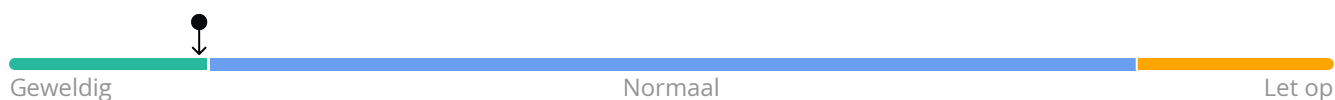
Varken, spareribs

Spek

Ham, gekookt

Rund, worst

Desulfovibrio



Een vetrijk dieet met een lage vezelname heeft een schadelijk effect op het darmmicrobioom. Zo'n dieet bevordert de groei van ongewenste bacteriën op de darmwand, wat kan leiden tot ontstekingsreacties en darmpermeabiliteit. Gewoonlijk wordt een hoge prevalentie van de bacteriën in deze categorie geassocieerd met een hogere vetname. Het kan echter ook zo zijn dat de balans van macronutriënten (koolhydraten, vetten en eiwitten) verstoord is waardoor de hoeveelheid vet niet uitzonderlijk hoog is, maar juist hoog in verhouding tot de hoeveelheid koolhydraten en eiwitten.

Je resultaten voor Vet alarm liggen in 'geweldig'. Dit betekent dat je de grootste supporter bent van je bacteriën. Blijf een gezond en divers eetpatroon volgen om je vet alarm te verbeteren.

Disclaimers

De inhoud verstrekt door Easly betreffende adviezen over het microbioom is uitsluitend bedoeld voor educatieve en informatieve doeleinden. Het materiaal is niet bedoeld voor gebruik voor diagnostische doeleinden door de klant en is geen vervanging voor deskundig medisch advies. Als u vragen heeft over de diagnose, behandeling, genezing, verlichting of preventie van een ziekte of andere medische aandoening of handicap, of over de status van uw gezondheid, dient u altijd het advies in te winnen van uw arts of andere zorgverleners. U kunt ook de artsen van Easly raadplegen.