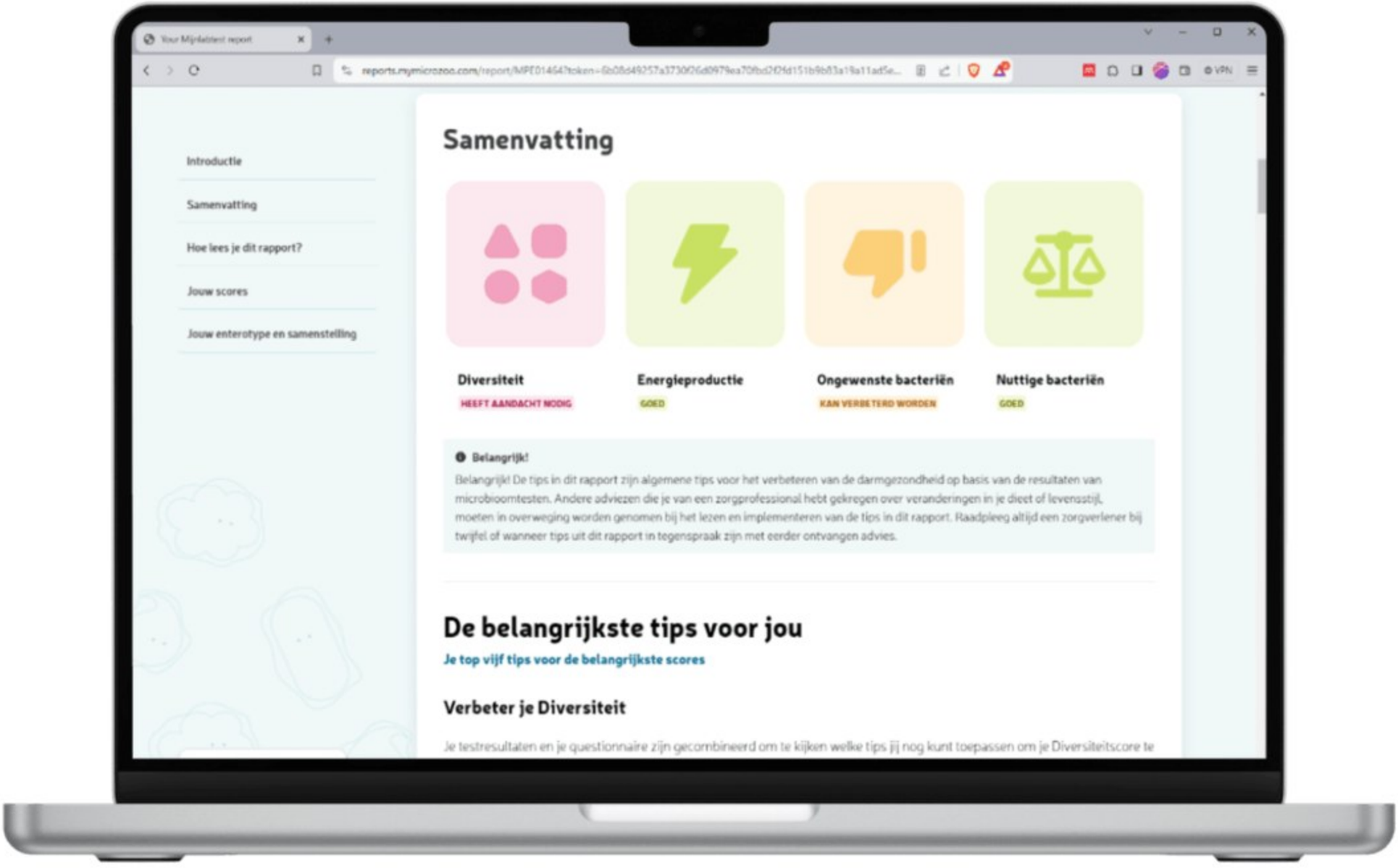
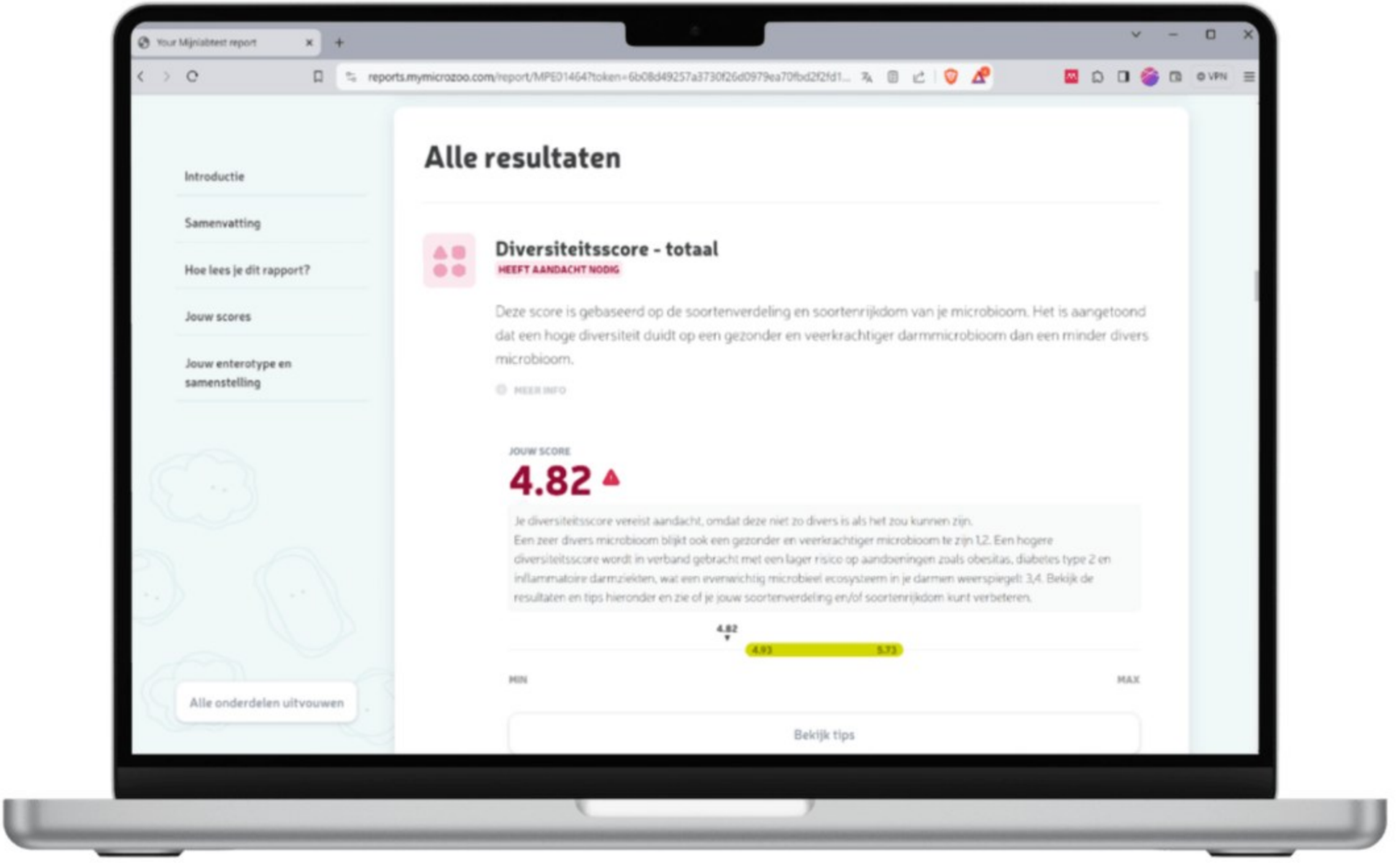
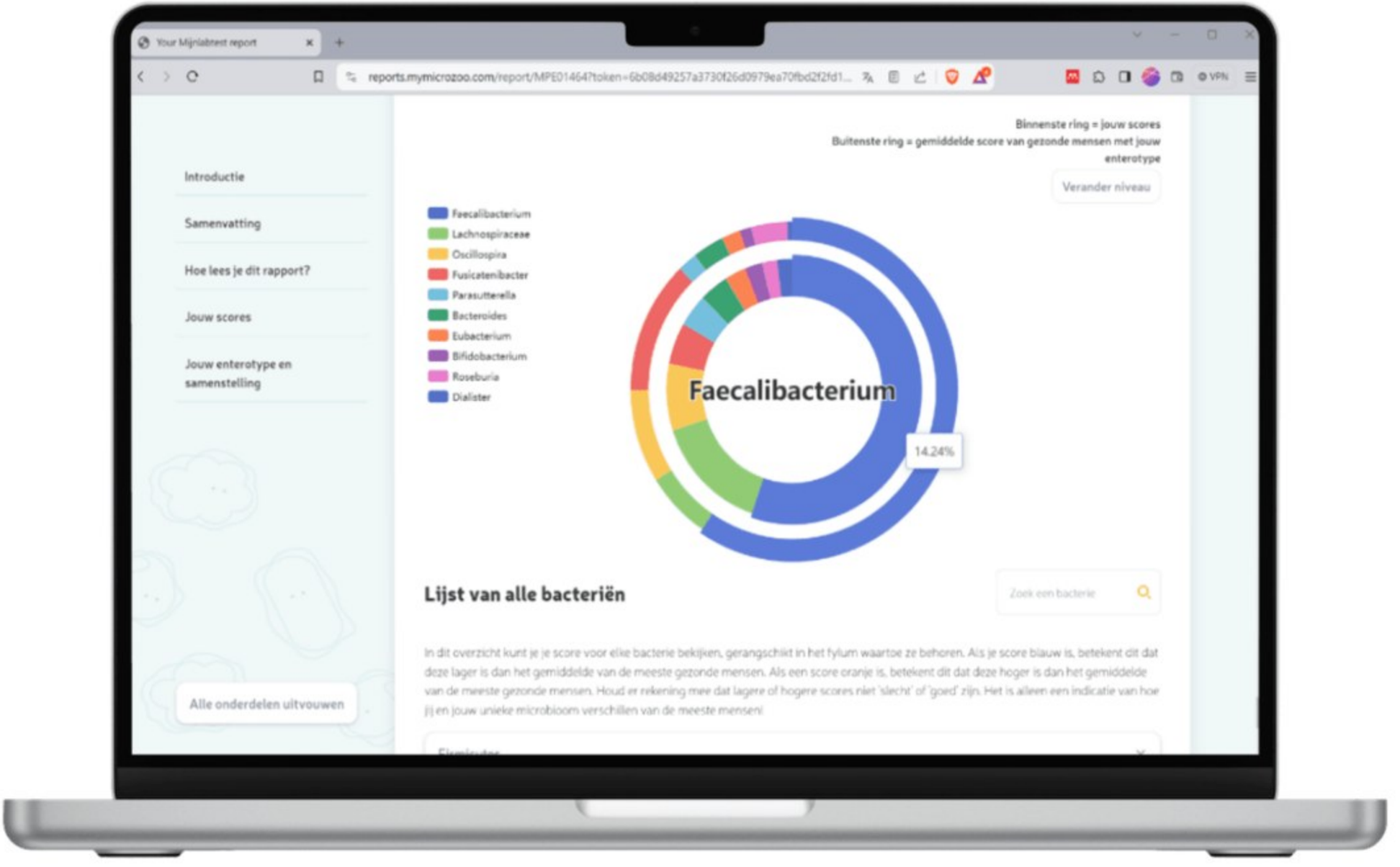
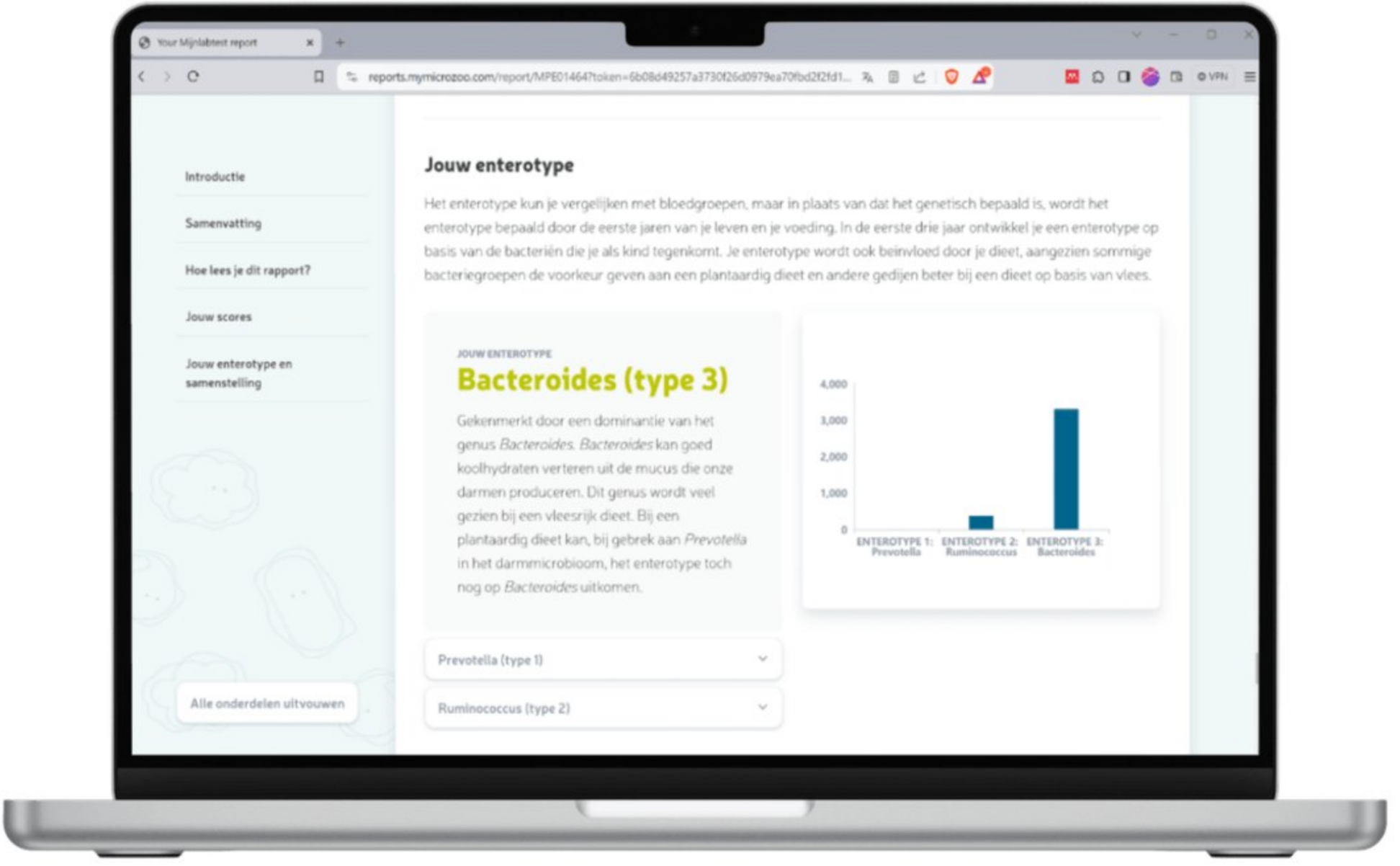

Introductie
Samenvatting
Hoe lees je dit rapport?
Jouw scores
Jouw enterotype en samenstelling
Samenvatting
Diversiteit
HEEFT AANDACHT NODIG
Energieproductie
GOED
Ongewenste bacteriën
KAN VERBETERD WORDEN
Nuttige bacteriën
GOED
Belangrijk!
Belangrijk! De tips in dit rapport zijn algemene tips voor het verbeteren van de darmgezondheid op basis van de resultaten van microbioomtesten. Andere adviezen die je van een zorgprofessional hebt gekregen over veranderingen in je dieet of levensstijl, moeten in overweging worden genomen bij het lezen en implementeren van de tips in dit rapport. Raadpleeg altijd een zorgverlener bij twijfel of wanneer tips uit dit rapport in tegenspraak zijn met eerder ontvangen advies.
De belangrijkste tips voor jou
Je top vijf tips voor de belangrijkste scores
Verbeter je Diversiteit
Je testresultaten en je questionnaire zijn gecombineerd om te kijken welke tips jij nog kunt toepassen om je Diversiteitscore te


Your Mijnlabtest report
reports.mymicrozoo.com/report/MPE01464?token=6b08d49257a3730f26d0979ea70fbd2f2fd1...
VPN
Introductie
Samenvatting
Hoe lees je dit rapport?
Jouw scores
Jouw enterotype en samenstelling
Alle onderdelen uitvouwen
Alle resultaten
Diversiteitsscore - totaal
HEEFT AANDACHT NODIG
Deze score is gebaseerd op de soortenverdeling en soortenrijkdom van je microbioom. Het is aangetoond dat een hoge diversiteit duidt op een gezonder en veerkrachtiger darmmicrobioom dan een minder divers microbioom.
MEER INFO
JOUW SCORE
4.82
Je diversiteitsscore vereist aandacht, omdat deze niet zo divers is als het zou kunnen zijn.
Een zeer divers microbioom blijkt ook een gezonder en veerkrachtiger microbioom te zijn 1,2. Een hogere diversiteitsscore wordt in verband gebracht met een lager risico op aandoeningen zoals obesitas, diabetes type 2 en inflammatoire darmziekten, wat een evenwichtig microbieel ecosysteem in je darmen weerspiegelt 3,4. Bekijk de resultaten en tips hieronder en zie of je jouw soortenverdeling en/of soortenrijkdom kunt verbeteren.
4.82
4.93
5.73
MIN
MAX
Bekijk tips


Your Mijnlabtest report
reports.mymicrozoo.com/report/MPE01464?token=6b08d49257a3730f26d0979ea70fbd2f2fd1...
VPN
Introductie
Samenvatting
Hoe lees je dit rapport?
Jouw scores
Jouw enterotype en samenstelling
Alle onderdelen uitvouwen
Binnenste ring = jouw scores
Buitenste ring = gemiddelde score van gezonde mensen met jouw enterotype
Verander niveau
Faecalibacterium
Lachnospiraceae
Oscillospira
Fusicatenibacter
Parasutterella
Bacteroides
Eubacterium
Bifidobacterium
Roseburia
Dialister
Faecalibacterium
14.24%
Lijst van alle bacteriën
Zoek een bacterie
In dit overzicht kunt je je score voor elke bacterie bekijken, gerangschikt in het fylum waartoe ze behoren. Als je score blauw is, betekent dit dat deze lager is dan het gemiddelde van de meeste gezonde mensen. Als een score oranje is, betekent dit dat deze hoger is dan het gemiddelde van de meeste gezonde mensen. Houd er rekening mee dat lagere of hogere scores niet 'slecht' of 'goed' zijn. Het is alleen een indicatie van hoe jij en jouw unieke microbioom verschillen van de meeste mensen!


Your Mijnlabtest report
reports.mymicrozoo.com/report/MPE01464?token=6b08d49257a3730f26d0979ea70fbd2f2fd1...
VPN
Introductie
Samenvatting
Hoe lees je dit rapport?
Jouw scores
Jouw enterotype en samenstelling
Alle onderdelen uitvouwen
Jouw enterotype
Het enterotype kun je vergelijken met bloedgroepen, maar in plaats van dat het genetisch bepaald is, wordt het enterotype bepaald door de eerste jaren van je leven en je voeding. In de eerste drie jaar ontwikkel je een enterotype op basis van de bacteriën die je als kind tegenkomt. Je enterotype wordt ook beïnvloed door je dieet, aangezien sommige bacteriegroepen de voorkeur geven aan een plantaardig dieet en andere gedijen beter bij een dieet op basis van vlees.
JOUW ENTEROTYPE
Bacteroides (type 3)
Gekenmerkt door een dominantie van het genus Bacteroides. Bacteroides kan goed koolhydraten verteren uit de mucus die onze darmen produceren. Dit genus wordt veel gezien bij een vleesrijk dieet. Bij een plantaardig dieet kan, bij gebrek aan Prevotella in het darmmicrobioom, het enterotype toch nog op Bacteroides uitkomen.
4,000
3,000
2,000
1,000
0
ENTEROTYPE 1: Prevotella
ENTEROTYPE 2: Ruminococcus
ENTEROTYPE 3: Bacteroides
Prevotella (type 1)
Ruminococcus (type 2)