

Het darmmicrobioom en metabool syndroom: krijg inzicht in je gezondheidssituatie via Mijnlabtest

door Michiel Hordijk

Bij Mijnlabtest kan men onderzoeken aanvragen op tientallen gezondheidsgebieden, van het meten van cortisol tot een analyse van je darmbacteriën. Na een eenvoudige thuistest krijg je een uitgebreide uitslag en een gepersonaliseerd advies. Bijvoorbeeld over de rol die je darmbacteriën spelen bij overgewicht. Microbioloog Jos Seegers: “Dankzij een gepersonaliseerde analyse kun je gericht naar oplossingen zoeken.”

Gezondheidsoptimalisatie

De oprichter van Mijnlabtest is Bart van Wanrooy, voormalig professioneel schaatser. Als topsporter kwam Van Wanrooy erachter dat er in de sportwereld maar weinig aan laboratoriumonderzoek wordt

gedaan. “Je krijgt bijvoorbeeld het advies om vitamine D te slikken,” aldus Van Wanrooy, “maar je vitamine D-waarde wordt vervolgens zelden gemeten.” Van Wanrooy concludeerde dat je ook aan de slag kunt gaan met diagnostiek, als je de optimalisatie van gezondheid serieus neemt. “Vanuit die gedachte heb ik zeven jaar geleden Mijnlabtest opgericht. We richtten ons op drie groepen consumenten: mensen die aan de slag willen met gezondheidsoptimalisatie (zoals sporters), mensen die aan preventie willen doen (ik ben nu gezond, maar blijf ik dat ook?) en mensen met latent aanwezige gezondheidsklachten.”

Lichte klachten

De laatste groep bevat mensen die vaak al lange tijd lichte klachten hebben, waarvoor ze niet in de reguliere zorg terecht kunnen. “Dat zijn bijvoorbeeld mensen met een rommelende buik,” aldus van Wanrooy, “of mensen met een verlaagd energieniveau.” Van Wanrooy benadrukt dat Mijnlabtest nooit

op de stoel van de dokter gaat zitten. “Wij spelen een rol in de fase daarvoor,” aldus Van Wanrooy. “Wanneer er bij Mijnlabtest resultaten binnenkomen die erg afwijken van de normaalwaarde, wordt de consument geadviseerd om medische zorg te zoeken.”

Vingerprik

Mijnlabtest werkt samen met verschillende laboratoria, elk met een eigen expertise. “De testen neem je allemaal thuis zelf af,” vertelt Van Wanrooy. “Bijvoorbeeld via een vingerprik.” De verwerking van de gegevens is geanonimiseerd, zodat de privacy gewaarborgd is. “Na analyse in het laboratorium ontvangen wij de data,” aldus Van Wanrooy, “die we vertalen in een voor de consument leesbaar rapport. We werken daarbij samen met artsen en therapeuten zodat we de validatie en interpretatie van de testen kunnen waarborgen.” Na ontvangst van het rapport kan de consument ervoor kiezen om een consult met een leefstijlarts van Mijnlabtest aan te vragen, die kan helpen met de interpretatie van de uitslag.

Microbioom

De testen bij Mijnlabtest variëren van vitamine-profielen tot hormoonbepalingen en DNA-analyses. “De consument bepaalt wat hij aanvraagt,” aldus Van Wanrooy. “Onze ervaring is dat mensen vaak heel goed op de hoogte zijn van de mogelijkheden en de bepalingen die ze willen doen.” Eén van de testen die op dit moment een vlucht neemt, is de analyse van het darmmicrobioom. “De microbiom test geeft inzicht in de bacteriepopulatie van je darm,” aldus Van Wanrooy. “We krijgen steeds meer aanvragen voor deze test. Uit wetenschappelijk onderzoek wordt ook steeds duidelijker dat je microbiom een grote invloed op je gezondheid kan hebben.”

Metabool syndroom

Dit laatste wordt bevestigd door Jos Seegers. Seegers deed als microbioloog jarenlang onderzoek naar darmbacteriën en is als expert verbonden aan Mijnlabtest. “Er zitten biljoenen bacteriën in je darm,” vertelt Seegers, “die kunnen veel invloed hebben op je lichamelijke en geestelijke gezondheid.” Seegers wijst hierbij onder meer op het verband tussen het microbiom en metabool syndroom. “Metabool syndroom is een verzameling van klachten rondom de stofwisseling. Het gaat om een combinatie van een verhoogd cholesterolgehalte, hoge

bloeddruk, overgewicht en een hoge bloedsuikerspiegel. Het kan een voorstadium zijn van diabetes type 2.” Bij mensen met metabool syndroom zijn volgens Seegers de bifidobacteriën en lactobacillen in de darm vaak verlaagd. “Analyse van het microbiom kan laten zien in welke richting je de oplossing moet zoeken. Dat is per persoon verschillend. De ene persoon moet misschien bepaalde voedingsproducten gaan mijden of juist meer gaan eten, de andere persoon moet meer gaan sporten of andere leefstijlveranderingen doorvoeren.”

Persoonlijke puzzel leggen

Seegers wijst hierbij ook op de invloed van proteobacteriën: “Deze zijn vaak verhoogd bij mensen met overgewicht. Gezonde mensen hebben maar twee procent van deze bacteriën, bij obesitas kan het naar vijf procent gaan. Een verandering van dieet kan dit vaak weer de goede kant opsturen.” De uitslag van de microbiom test wordt

“Uit wetenschappelijk onderzoek wordt ook steeds duidelijker dat je **microbioom** een grote invloed op je gezondheid kan hebben.”

Wilt u meer weten?
Ga naar www.mijnlabtest.nl