

DNA Fitness Test  
TESTRESULTAAT

## Uw testresultaat

Zoals door u gevraagd, hebben wij uw speekselstaal getest op verschillende SNP (single nucleotide polymorphisms). Dit zijn specifieke genvarianten van **5 geselecteerde genen** die informatie kunnen verschaffen over de vraag of u een verhoogd risico loopt op oxidatieve stress, ontsteking en botverlies als gevolg van genetische predisposities. Deze factoren kunnen uw atletische prestaties beïnvloeden. Bovendien zal uit uw testresultaat blijken of u een uithoudingstype bent en welke sporten voor u geschikt zijn. Op die manier kunt u uw trainingsplan aanpassen om doeltreffend vooruitgang te boeken.



N.B.: Indien verhoogde risico's worden gemeten, betekent dit niet noodzakelijkerwijs dat deze ook tot uiting zullen komen. Een genetische analyse geeft alleen aan dat de mogelijkheid bestaat, maar niet dat het geval zich zeker zal voordoen. Daarom zijn regelmatige medische onderzoeken noodzakelijk. Gebruik uw individuele testresultaat om uw spier- en botgezondheid actief te ondersteunen met onze aanbevelingen voor actie.

We hebben de volgende genen en SNP's onderzocht in uw speekselmonster. De rsnummers vertegenwoordigen de respectieve SNP:

- + Superoxide Dismutase 2 (SOD2): rs4880
- + Alpha-1 Type 1 Collageen (Col1A1): rs1800012
- + Vitamine D Receptor (VDR): rs1544410
- + Adrenerge Beta-3 Receptor (ADRB3): rs4994
- + Alpha-Actinine 3 (ACTN3): rs1815739


**Reguliere lichaamsbeweging brengt een aantal voordelen met zich mee:** Het immuunsysteem wordt versterkt, het cardiovasculaire systeem krijgt een oppepper, de botten worden sterker en uw gevoel van welzijn verbetert. Maar **overtraining** en de verkeerde sportoefeningen kunnen het **risico op spierblessures** verhogen. Genetische predisposities kunnen ook het risico op spierblessures of botverlies verhogen door **oxidatieve stress, verhoogde collageenafbraak** en **vermindering van de effecten van vitamine D**. Op basis van de bestudeerde genen kunt u, indien nodig, onze aanbevolen acties overwegen om uw spieren en beenderen tegen schade te beschermen en uw conditie te behouden of te optimaliseren.

De volgende informatie is samengesteld door bestudeerde gezondheidswerkers en is gebaseerd op kennis van het huidige onderzoek en algemene aanbevelingen van

beroepsverenigingen.

## uw meetresultaten


Meetresultaten	Mogelijke interpretatie van de genotypen
Neiging tot oxidatieve stress	<b>laag</b>
Neiging om botafbraak	<b>normaal</b>
Duur-type	<b>laag</b>
Spiervezel	<b>langzaam</b>

 Antioxidanten zijn chemische verbindingen die oxidatieve stress verminderen. Oxidatieve stress kan bijvoorbeeld optreden tijdens intensieve training en het risico op acute spierblessures vergroten. Sommige genetische eigenschappen van de genen SOD2 kunnen ook aangeven of uw lichaam in staat is om voldoende antioxidant zoals Superoxide Dismutase 2 aan te maken en of u **meer kans heeft op een hoger oxidatieve stress**. Op deze manier kunt u bepalen of u meer levensmiddelen rijk aan antioxidant moet eten. <sup>1, 2</sup>


Uw genetische aanleg voor oxidatieve stress vormt een potentieel **laag risico**.

 Sommige genetische eigenschappen van de genen Col1A1 en VDR kunnen verband houden met de **neiging tot botafbraak**. Deze genen zijn betrokken bij de vorming van collageen en bij de werking van vitamine D, die essentieel zijn voor een gezonde botopbouw. <sup>1, 3, 4</sup>

Uw genetische gevoeligheid voor botafbraak vormt een potentieel **laag risico**.

 Een analyse van de genen ADRB3 en ACTN3 kan worden gebruikt om te bepalen of u in de sport meer van het **duur-type** bent. <sup>5, 6</sup>

Volgens de genetische analyse moet u bij het sporten **een laag uithoudingsvermogen** hebben. Vergelijk dit resultaat om uw spiervezels te evalueren. U kunt meer lezen in hoofdstuk 3 "Het juiste type sport".

 Het bepalen van uw *\*spiervezels\** geeft informatie over hoe snel ze kunnen samentrekken en hoe snel ze vermoeid raken. U kunt meer lezen in hoofdstuk 3 "Het juiste type sport". <sup>5</sup>

Volgens de genetische analyse hebt u **langzame spiervezels** (Slow-twitch spiervezels).

De informatie van uw persoonlijke resultaten wordt u beschikbaar gesteld op:

Uw persoonlijke resultaten worden u beschikbaar gesteld op de pagina's van uw persoonlijke resultaten van de test. Het is niet mogelijk om deze informatie te downloaden.

nr	Testnaam	Resultaat
1	Testnaam 1	Resultaat 1
2	Testnaam 2	Resultaat 2
3	Testnaam 3	Resultaat 3
4	Testnaam 4	Resultaat 4

Alle andere pagina's van dit resultatenrapport ontvangt u na uw persoonlijke test.

## Uw persoonlijk resultatenrapport

Uw persoonlijk resultatenrapport wordt u beschikbaar gesteld op de pagina's van uw persoonlijke resultaten van de test. Het is niet mogelijk om deze informatie te downloaden.

### Uw persoonlijke resultatenrapport wordt u beschikbaar gesteld op:

- Uw persoonlijke resultatenrapport wordt u beschikbaar gesteld op de pagina's van uw persoonlijke resultaten van de test. Het is niet mogelijk om deze informatie te downloaden.
- Uw persoonlijke resultatenrapport wordt u beschikbaar gesteld op de pagina's van uw persoonlijke resultaten van de test. Het is niet mogelijk om deze informatie te downloaden.