



---

# DNA-medicatiepaspoort en nutrigenomics

*Persoonlijk inzicht in wat past bij jouw lichaam*

Binnen mijn begeleiding kijken we samen naar wat er in jouw lichaam speelt. Soms is het waardevol om dieper te kijken, op het niveau van jouw DNA. Dit onderzoek geeft inzicht in hoe jouw lichaam medicijnen, supplementen en voedingsstoffen verwerkt, en hoe jouw hormoon- en ontgiftingsstofwisseling werkt. Die informatie helpt om de begeleiding gericht af te stemmen op jou, en is ook waardevol binnen de reguliere zorg.

---

## Wanneer is dit zinvol?

Eigenlijk zou iedereen dit inzicht in zijn eigen lichaam mogen hebben. Vooral helpend wordt het wanneer je:

- Langdurige klachten hebt waar nog geen duidelijke oorzaak voor is gevonden.
- Anders reageert op medicijnen, supplementen of voeding dan anderen om je heen.
- Al van alles hebt geprobeerd, maar het effect blijft uit of houdt niet aan.
- Wilt begrijpen hoe jouw lichaam werkt, zodat je gericht kunt kiezen wat bij je past.

Je DNA verandert niet, dus de informatie blijft je hele leven bruikbaar. En het wordt erkend in de reguliere zorg door artsen en apothekers.

---

## Wat onderzoekt deze test?

Het onderzoek bestaat uit twee delen.

**Het DNA-medicatiepaspoort** laat zien hoe jouw lichaam medicijnen verwerkt. Het wordt zichtbaar welke middelen goed bij je passen, bij welke een aangepaste dosering logischer is, en bij welke je sneller bijwerkingen zou kunnen ervaren. Artsen en apothekers kunnen het paspoort meenemen in hun beleid, ook bij toekomstige medicatie.

**Het nutrigenomics-rapport** kijkt naar hoe jouw lichaam omgaat met voeding, supplementen en alledaagse processen. Denk aan de opname van vitamines en mineralen, je hormoonstofwisseling, en hoe je lichaam zichzelf reinigt. Met dit inzicht begrijpen we beter waarom jouw lichaam reageert zoals het doet, en kunnen we voedings- en supplementadviezen gericht afstemmen.



---

## Wat levert het je op?

- **Rust en herkenning.** Je begrijpt waarom je lichaam soms anders reageert dan verwacht.
- **Gerichte keuzes.** Geen jarenlang proberen meer, maar afgestemd op wat bij jouw lichaam past.
- **Veiligheid bij medicijngebruik.** Artsen en apothekers weten welke middelen en doseringen het beste passen.
- **Een blijvend document.** Je ontvangt het rapport digitaal en later een fysiek pasje dat je altijd bij de hand hebt.

---

## Hoe gaat het praktisch?

De afname doe je gewoon thuis, heel gemakkelijk.

1. **Je ontvangt een testkit per post** met duidelijke instructies.
2. **Je neemt het monster af** en stuurt het op met de retourenvelop.
3. **Binnen vier tot zes weken ontvang je de uitslag** van niFGo per beveiligde mail.
4. **Je deelt het rapport met mij** via je elektronische cliëntomgeving.
5. **We bespreken de uitslag samen in een consult** en vertalen we het naar jouw persoonlijke plan. Je ontvangt van mij een PDF met de uitleg in eenvoudige taal.

---

## Hoe vraag je het aan?

Er zijn twee manieren.

**Via je huisarts (aanbevolen):** dan is er (gedeeltelijke) vergoeding mogelijk vanuit de basisverzekering. Je maakt een afspraak en bespreekt het verzoek tijdens dat gesprek. Ik geef je een brief mee met de inhoudelijke achtergrond.

**Zelf aanvragen:** lukt het via je huisarts niet, dan kun je het onderzoek zelf bestellen via niFGo. De kosten zijn dan voor eigen rekening.

In een mail vooraf leg ik je beide opties stap voor stap uit.

---

## Twijfel je of dit onderzoek bij jou past?

Laat het me weten, dan kijk ik met je mee. We kunnen het bespreken tijdens een consult, of in een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Eenmaal gedaan, blijft de informatie je hele leven waardevol.