



Microbioom-onderzoek

Inzicht in de gezondheid van je darmen

Je darmen spelen een grotere rol in jouw gezondheid dan vaak wordt gedacht. Niet alleen voor spijsvertering, maar ook voor je energie, hormonen, huid, weerstand en zelfs je stemming en concentratie. Wanneer er iets niet goed loopt in je darmen, kan dat overal in je lichaam doorwerken. Met een microbioom-onderzoek krijg je inzicht in wat er op dit moment speelt in jouw darmen, en wat er nodig is om weer in balans te komen.

Wanneer is dit zinvol?

Veel mensen lopen al jaren rond met klachten waar geen duidelijke oorzaak voor wordt gevonden. Klachten die per dag wisselen, die met algemene adviezen niet wegtrekken, en die in een standaard onderzoek niet altijd zichtbaar zijn. Het kan dan helpen om dieper te kijken.

In je darm wonen biljoenen bacteriën, schimmels en gisten die samen je darmflora vormen. Wanneer die uit balans raakt, voel je dat niet alleen in je buik. Het kan ook doorwerken in je energie, je concentratie, je huid, je hormonen of je weerstand. Dit onderzoek kan helpend zijn wanneer je dit patroon herkent, of wanneer je gewoon wil begrijpen wat er bij jou speelt. Het geeft je een startpunt om gericht te werken aan herstel, in plaats van losse klachten te blijven aanpakken.

Wat onderzoekt deze test?

Het onderzoek brengt uitgebreid in kaart hoe het op dit moment met jouw darmen gaat.

Wat er in je darm leeft: Welke bacteriën, schimmels, gisten en eventueel parasieten zitten er in jouw darmen, in welke verhouding, en hoe divers is dat? Een gezonde darmflora is rijk en gevarieerd. Wanneer bepaalde soorten overheersen of juist ontbreken, kan dat klachten geven.

Hoe goed je darm zijn werk doet: Wordt je voeding goed verteerd? Worden eiwitten, vetten en koolhydraten ook echt gebruikt en opgenomen, of blijft er het een en ander onverteerd achter?

Hoe het met je darmwand gaat: Je darmwand vormt de grens tussen wat in je lichaam komt en wat erbuiten blijft. Wanneer die grens minder goed werkt, kan dat leiden tot ontstekingen en een overactief immuunsysteem. Dit onderzoek geeft daar inzicht in.



Wat het je oplevert?

Veel mensen zijn jarenlang bezig geweest met losse stukjes informatie: een dieet hier, een supplement daar, een advies van iemand die hetzelfde meemaakte. Dit onderzoek brengt inzicht. Je weet wat er speelt, en daardoor kun je gericht werken aan je herstel.

Hoe gaat het praktisch?

De afname doe je gewoon thuis.

1. **Je ontvangt een testpakket per post** met duidelijke instructies van het lab en aanvullende uitleg van mij.
2. **Op de aangegeven dagen neem je het monster af** en stuurt het terug met de retourenvelop.
3. **Binnen 14 tot 28 werkdagen ontvang je de uitslag** van het laboratorium.
4. **We bespreken de uitslag samen in een consult** en vertalen we het naar een persoonlijk plan voor voeding, leefstijl en suppletie.

Twijfel je of dit onderzoek bij jou past?

Laat het me weten, dan kijk ik met je mee. We kunnen het samen bespreken tijdens een consult, of in een vrijblijvend kennismakingsgesprek. We kijken samen