



DNA-medicatiepaspoort en nutrigenomics

Persoonlijk inzicht in wat past bij jouw lichaam

Binnen mijn voedings- en leefstijlbegeleiding 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 op jou af te stemmen en kan ook ondersteunend zijn voor je huisarts of apotheker.

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. Het DNA-medicatiepaspoort bevat adviezen die artsen en apothekers in Nederland gebruiken bij de keuze van medicatie en de dosering.

Wat onderzoekt deze test?

Het onderzoek bestaat uit twee delen. Beide worden binnen één afname uitgevoerd via niFGO (Nederlands Instituut voor Farmacogenetisch Onderzoek).

Het DNA-medicatiepaspoort laat zien hoe jouw lichaam bepaalde medicatie verwerkt, en waarom een middel soms anders werkt of meer bijwerkingen geeft. Het kan ondersteuning bieden bij de keuze van een middel en de dosering. Artsen en apothekers kunnen het paspoort meenemen in hun beleid, ook bij toekomstige medicatie.

Het aanvullende Nutrigenomics-rapport kijkt naar genetische variaties rond voeding, vitamines, stofwisseling, ontgiftingsroutes en hormonen. 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.** Minder zoeken en proberen, en meer afgestemd op wat bij jouw lichaam past.
- **Veiligheid bij medicijngebruik.** Artsen en apothekers kunnen rekening houden met hoe jouw lichaam medicatie verwerkt, bij de keuze van een middel en de dosering.
- **Een blijvend document.** Je ontvangt het rapport digitaal via een beveiligd rapportbericht, zodat je het altijd terug kunt vinden. Een fysieke kaart kun je als extra optie (GenePass) bestellen.

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. **Je ontvangt de uitslag via een beveiligd rapportbericht**, meestal binnen vier tot zes weken nadat niFGo je monster heeft ontvangen. De postbezorging en extra controles kunnen de doorlooptijd beïnvloeden.
4. **Je stuurt het rapport naar mij** via het beveiligde berichtenverkeer in MijnDiad.
5. **We bespreken de uitslag samen in een consult** en vertalen 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. Mijn advies is om de aanvraag eerst met je huisarts te bespreken.

Via je huisarts (aanbevolen): gericht farmacogenetisch onderzoek kan bij een passende medische indicatie voor vergoeding vanuit de basisverzekering in aanmerking komen. Of dat voor jou zo is, hangt onder meer af van de medische indicatie, de aanvraagroute, je polisvoorwaarden en het eigen risico. Je maakt een afspraak en bespreekt het verzoek tijdens dat gesprek. Je huisarts vraagt het onderzoek aan via ZorgDomein. Ik geef je een brief mee met de inhoudelijke achtergrond, en een gespreksgids als houvast voor het gesprek.

Zelf aanvragen: lukt het niet via je huisarts, of wil je liever zelf bestellen? Dan kun je het onderzoek aanvragen via nifgo.nl. De kosten zijn dan voor eigen rekening.

Het Nutrigenomics-rapport is een aanvullend rapport. Dat wordt in principe niet vergoed en is normaal voor eigen rekening, ook bij een aanvraag via je huisarts.

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.