

Jouw Oplossing Start Hier



Beste XXXXXXXXXXXXXXXX,

We zijn verheugd u uw testresultaten te kunnen presenteren!

Het testen wordt uitgevoerd met de meest geavanceerde technologie,
met behulp van een van de meest
Geavanceerde gecertificeerde 11 Medische Scanners geaccrediteerd
volgens ISO EN 13485 die momenteel in de wereld verkrijgbaar zijn.



Uw resultaten

Uw resultaten zijn onderverdeeld in secties volgens het soort geteste items. Binnen elke sectie vindt u een overzichtspagina, dit is om ervoor te zorgen dat uw resultaten zo duidelijk en beknopt mogelijk zijn en uw aandacht wordt gevestigd op de informatie die voor u het meest van belang is. U kunt de volledige lijst van geteste items bekijken op de pagina 'gedetailleerde analyse'.

Uw resultatenrapport is ontworpen om de grootst mogelijke duidelijkheid te verschaffen over uw resultaten en de acties die wij zouden aanbevelen.

Mocht u nog vragen hebben, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen.

**Gezonde groeten,
Het MVIT Team**

Wij geloven dat door uw testresultaten en relevante informatie in elk onderdeel aan u te verstrekken, uw resultaten het begin van een reis kunnen vormen, die u in staat stelt om positieve veranderingen in uw dagelijkse voeding en leefomgeving aan te brengen.

Op deze manier willen we dat u stappen kunt zetten op weg naar een dieet dat voedzaam en aangenaam is en een leven kunt leiden dat gezond en gelukkig is.

BELANGRIJKE MEDEDELING

We begrijpen dat je jouw resultaten wilt bekijken... maar lees dit eerst.

Omdat de resultaten overweldigend kunnen zijn, is het belangrijkste dat je eerst het 23 dagen plan volgt.

90% van onze klanten die het 23 dagen plan volgen, voelen zich na slechts een paar dagen veel beter.

Veel geluk!

Inhoudsopgave

Uw resultaten toegelicht	blz. 5
Analyse voedselintolerantie	blz. 9
Analyse non-foodintolerantie	blz. 18
Analyse hormonaal evenwicht	blz. 23
Analyse darmmicrobioom	blz. 28
Analyse spijsvertering en metabolisme	blz. 33
Analyse metaalintolerantie	blz. 38
Analyse mineralen en voedingsstoffen	blz. 44
Vitaminen Analyse	blz. 49
Analyse additieven	blz. 53
Wat kunt u vervolgens doen?	blz. 60
Eenvoudig Advies - Een 23 Dagen Plan	blz. 62
E-nummers uitgelegd	blz. 63
Potentiële bronnen van metalen	blz. 67
Contact	blz. 68

Uw resultaten Toegelicht

Een intolerantietest is geen allergietest

Het is belangrijk te herhalen dat deze test NIET op allergie gericht is. Het is gemakkelijk om allergie en intolerantie te verwarren, omdat de verschillende termen vaak door elkaar worden gebruikt, wat leidt tot verkeerde interpretaties. Allergie en intolerantie zijn niet hetzelfde. Natuurlijk kan als iemand allergisch is voor een voedingsmiddel worden omschreven dat hij "intolerant" is, maar als een gezondheidstoestand is allergie iets anders dan intolerantie.

Er zijn een paar fundamentele verschillen tussen allergie en intolerantie; het hebben van voedselintolerantie kan ongemakkelijk zijn en symptomen veroorzaken die, hoewel vervelend, gênant of zelfs slopend, niet de potentie hebben om levensbedreigend te zijn zoals die veroorzaakt door voedselallergie; voedsel intolerantie kan ook in de loop van de tijd veranderen, het kan vaak worden overwonnen door het implementeren van een voedsel eliminatie dieet en/of het verbeteren van de darmgezondheid, maar voedselallergie heeft de neiging om levenslang te zijn. Het fysiologische proces dat in het lichaam plaatsvindt tijdens een allergische reactie, is ook totaal verschillend van dat van intolerantie. Een allergische reactie heeft te maken met het immuunsysteem en cellen genaamd antilichamen, terwijl dit bij intolerantie niet het geval is.

Bekende Allergieën

Mogelijk heeft u een bekende allergie, dus laten we u helpen om de intolerantie resultaten voor dit item te interpreteren.

Casus A

Het product waarvoor u allergisch bent, vertoont een milde of intolerante reactie.

Dit betekent dat u zowel een voedselallergie als een voedselintolerantie heeft. Als u dit product al uit uw dieet heeft verwijderd, hoeft u geen actie te ondernemen. Als u het nog niet verwijderd heeft, is het de moeite waard om te overwegen dit te doen, maar we zouden niet aanraden het opnieuw te gebruiken als u het eliminatiedieet volgt.

Casus B

Het product waarvoor u allergisch bent, wordt weergegeven als een product zonder reactie.

Dit betekent dat u geen voedselallergie voor dit product heeft, maar het resultaat betwijfelt of weerspreekt de aanwezigheid van uw voedselallergie voor dit product niet. Het betekent NIET dat u het product opnieuw in uw dieet moet opnemen, u moet de symptomen of testresultaten die u eerder hebt gehad met betrekking tot allergie respecteren. Onthoud dat deze test niet op allergie test.

Alledaags voedsel

Het komt vaak voor dat een voedingsmiddel dat dagelijks of zeer regelmatig wordt geconsumeerd, wordt getest als matig of hooggevoelig. Dit kan gebeuren bij voedselintolerantie en kan te wijten zijn aan het feit dat het lichaam plotseling moeite heeft met het verwerken of afbreken van bepaalde bestanddelen van het voedsel. Dit kan worden veroorzaakt door overconsumptie van een voedselgroep of kan het gevolg zijn van een verstoring van het evenwicht in de darmbacteriën of de aanwezigheid van een lichte ontsteking in de darm.

Wat de oorzaak ook is, wanhoop niet. We hebben het hier over voedselintolerantie en NIET over allergie; daarom kan het helpen om een eliminatiedieet te volgen en het voedsel daarna weer te introduceren. Dit kan betekenen dat u een favoriet voedingsmiddel of hoofdbestanddeel van uw dieet gedurende een aantal weken moet elimineren, maar u zult in staat zijn om het opnieuw te introduceren. Door voedingsmiddelen gedurende een bepaalde periode te elimineren, kunnen de darmen 'uitrusten' van de voedingsmiddelen die de eetlust opwekken en door voedingsmiddelen opnieuw te introduceren, kunt u beoordelen hoe een voedingsmiddel of voedselgroep u doet voelen. Het product opnieuw kunnen introduceren.

Darmvoeding

In de meeste gevallen is het uitvoeren van een eliminatiedieet voldoende om de symptomen te verbeteren en meer inzicht te krijgen in de voedingsmiddelen die niet goed verdragen worden door het lichaam. Het is ook de moeite waard om de voeding van het spijsverteringskanaal te overwegen en eventuele onevenwichtigheden in de darmbacteriën aan te pakken om de darmfunctie verder te verbeteren en spijsverteringssymptomen te verminderen.



Klanten Referenties



We zijn er trots op dat we onze klanten kunnen helpen,
we worden vrienden.

Deze test redde mijn leven ★ ★ ★ ★ ★

Wie had gedacht dat aardbeien mijn buikpijn veroorzaakten. Ik ben blij dat ik deze intolerantietest heb gedaan. Ik eet aardbeien nu met mate en voel me veel gezonder, vooral na de laatste ontsteking toen ik met spoed naar het ziekenhuis werd gebracht. Vreemd genoeg waarschuwden er geen artsen mij voor aardbeien. Deze test deed dat wel! Dank u.

- Cynthia

Onvoorstelbaar hoeveel we geleerd hebben



Eerlijk gezegd wordt deze test steeds beter naarmate we er meer over leren. We testen ons gezin regelmatig om te zien of we daadwerkelijk beter worden (we voelen ons beter, maar we willen ook graag de cijfers zien), en we worden gezonder. We willen ook graag al uw medewerkers bedanken. Dit is gewoon ongelooflijk!

- Emma & Marc

De harde waarheid inderdaad ★ ★ ★ ★ ★

Als je niet zeker bent van je gevoeligheid of intolerantie, ga dan altijd voor deze intolerantie test. Deze resultaten geven je de harde waarheid, want ze tonen je welke voedingsmiddelen of andere zaken je moet vermijden. Ik heb nooit geweten dat ik me zoveel gezonder zou voelen als ik linzen en tomaten oversla. Zeer gemakkelijk te gebruiken en duidelijke resultaten.

- Williams Family

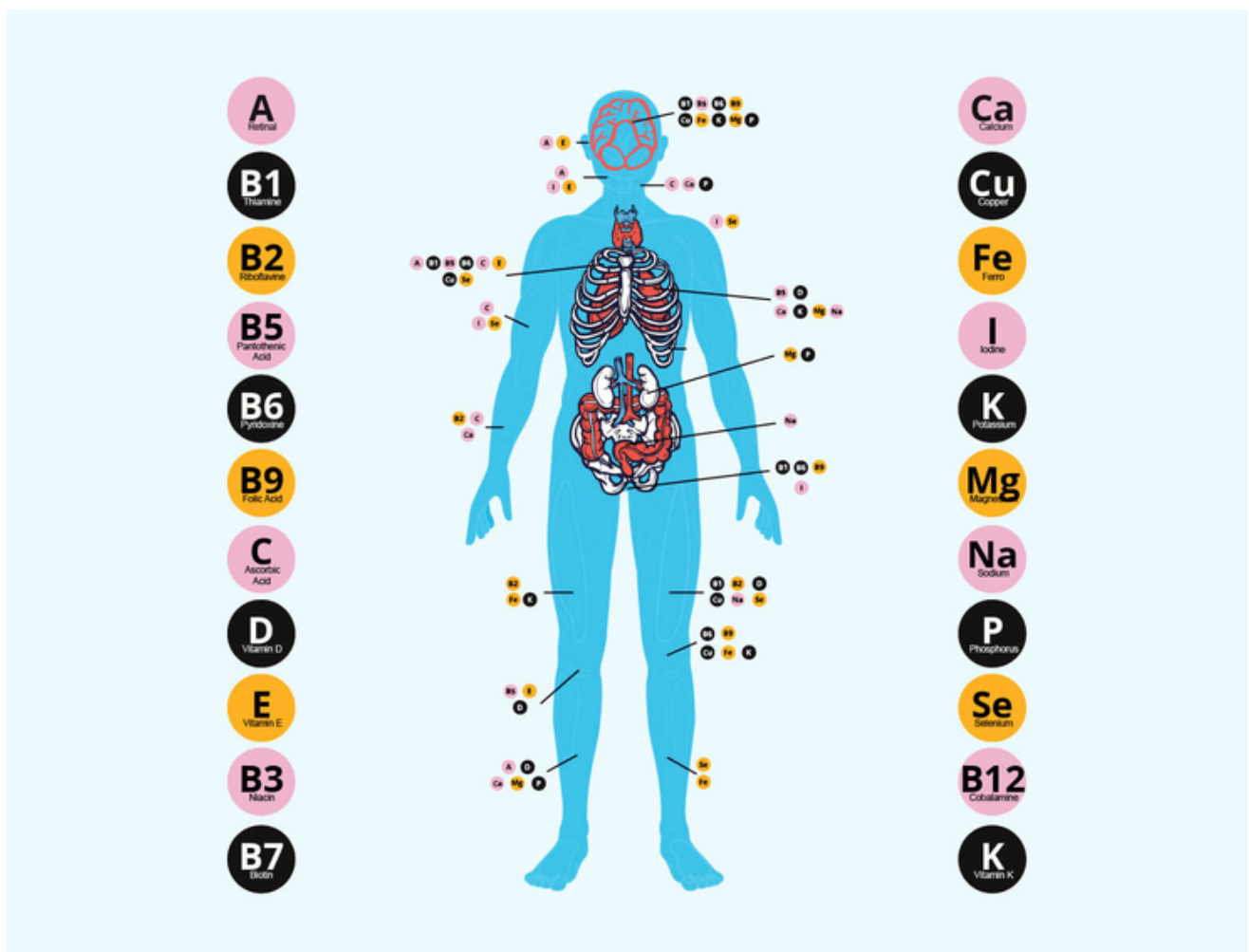
Voedsel Intoleranties Analyse



De rol van voedingsstoffen

Voeding levert niet alleen energie voor het lichaam, maar bevat ook voedingsstoffen in de vorm van vitaminen en mineralen. Vitaminen en mineralen worden als essentieel beschouwd omdat zij het lichaam in staat stellen letterlijk honderden taken uit te voeren, die van vitaal belang zijn voor het dagelijks functioneren, de gezondheid en het welzijn. Om er enkele te noemen: vitaminen en mineralen bevorderen de energieproductie, de hormoonproductie, de wondgenezing, de werking van het immuunsysteem, de bloedstolling en de ontwikkeling van foetussen.

Het onderstaande schema geeft een overzicht van enkele van de rijkste bronnen van elke voedingsstof. U kunt dit schema raadplegen om ervoor te zorgen dat wanneer u bepaalde stoffen uit uw voeding verwijdert, u de desbetreffende voedingsstoffen vervangt door andere dieetbronnen.



In water-oplosbare vitaminen

B Vitaminen

Haver, volkoren, rogge, boekweit, bruine rijst, biergist, pinda's, champignons, sojameel en sojabonen, spliterwten, pecannoten, zonnebloempitten, linzen, cashewnoten, kikkererwten, broccoli, hazelnoten, pepers.

B12

Oesters, mosselen, sint-jakobsschelpen, lever, makreel, tonijn, zalm, sardines, krab, rundvlees, eieren, yoghurt, Zwitserse kaas, verrijkte producten.

Vitamine C

Rode paprika's, guaves, boerenkool, kiwi, broccoli, spruitjes, aardbeien, frambozen, bramen, bosbessen, sinaasappelen, tomaten, erwten, peultjes, papaja's, mango, ananas, meloen.

Vet-oplosbare vitaminen

Bètacaroteen (voorloper van vitamine A)

Zoete aardappel, wortelen, boerenkool, spinazie, collards, snijbiet, paksoi, muskaatpompoeen, pompoeen, bindsla, romaine sla, mango, gedroogde abrikozen, pruimen, perziken, meloen, rode paprika's, tonijn, makreel, boter.

Vitamine A

(Retinol) Lever, rundvlees, lam, kabeljauwleverolie, makreel, zalm, tonijn, paté, geitenkaas, eieren, cheddar, roomkaas, boter.

Vitamine D

Zalm, forel, zwaardvis, makreel, tonijn, karnemelk, sommige soorten yoghurt, champignons, eieren, verrijkte producten.

Vitamin E

Spinazie, boerenkool, broccoli, snijbiet, raapstelen, bladkool, avocado, amandelen, hazelnoten, pistachenoten, zonnebloempitten, garnalen, rivierkreeft, zalm, gerookte zalm, zwaardvis, haring, forel, olijfolie, zonnebloemolie, zoete aardappel, pompoenen, kiwi, mango, perzik, nectarines, abrikozen, guave, frambozen, bramen.

Vitamine K

Boerenkool, spinazie, mosterdgroenten, lente-uitjes, tuinkers, basilicum, tijm, koriander, salie, peterselie, spruitjes, kool, chilipoeder, paprika, venkel, prei.



Mineralen

Calcium

Waterkers, boerenkool, broccoli, magere mozzarella, magere cheddar, yoghurt, paksoi, tofu, suikererwten, amandelen, blikjes sardines in olie met graten, blikjes roze zalm.

Koperr

Rogge, haver, sesamzaad, cashewnoten, sojabonen, champignons, zonnebloempitten, tempeh, garbanzo bonen, linzen, walnoten, limabonen, lever, spirulina, pure chocolade, bladkool, spinazie, boerenkool.

IJzer

Rogge, volkoren, pompoenpitten, zonnebloempitten, sesamzaad, kippenlever, oesters, mosselen, venusschelpen, cashewnoten, pijnboompitten, hazelnoten, pinda's, amandelen, rundvlees, lamsvlees, linzen, witte bonen, sojabonen, kidneybonen, kikkererwten, limabonen, havermout, spinazie, snijbiet, boerenkool, pure chocolade.

Magnesium

Boekweit, rogge, gierst, bruine rijst, volkoren, kelp, amandelen, cashewnoten, paranoten, pinda's, walnoten, tofu, kokosnoot, sojabonen, vijgen, abrikozen, dadels, garnalen, maïs, avocado, spinazie, boerenkool, broccoli, snijbiet, raapstelen, bladkool

Mangaan

Rogge, haver, bruine rijst, gerst, mosselen, hazelnoten, pijnboompitten, pecannoten, limabonen, kikkererwten, adukibonen, linzen, pompoenpitten, sesamzaad, zonnebloempitten, ananas, spinazie, boerenkool, tofu, sojabonen, zoete aardappel, bosbessen, frambozen, aardbeien.

Fosfor

Bruine rijst, haver, rogge, volkoren, kip, kalkoen, varkensvlees, lever, sardines, sint-jakobsschelpen, zalm, makreel, krab, melk, yoghurt, kwark, zonnebloempitten, pompoenpitten, paranoten, pijnboompitten, amandelen, pistachenoten, cashewnoten.

Kalium

Gedroogde abrikozen, zalm, makreel, tonijn, zeeduivel, witte bonen, linzen, kidneybonen, avocado, muskaatpompoe, spinazie, champignons, bananen, aardappelen, magere yoghurt

Selenium

Paranoten, bruine rijst, rogge, volkoren, champignons, garnalen, sardines, oesters, tonijn, zonnebloem, lever, eieren, rundvlees, kalkoen, kwark.

Zink

Rogge, spinazie, rundvlees, lamsvlees, pompoenpitten, sesamzaad, zonnebloempitten, cashewnoten, cacaopoeder, pure chocolade, varkensvlees, kip, kikkererwten, gebakken bonen, champignons.





Wat is een voedselintolerantie?

Voedselintolerantie treedt op wanneer het lichaam moeite heeft met het verteren van een bepaald voedingsmiddel. Voedselintolerantie kan symptomen veroorzaken als een opgeblazen gevoel, veranderde stoelgang, hoofdpijn en vermoeidheid. Het kan ook bijdragen tot de symptomen van mensen met chronische aandoeningen zoals prikkelbare darm syndroom, chronische vermoeidheid, artritis, autisme en ADD/ADHD.



Wat is een voedselallergie?

Voedselintolerantie moet niet verward worden met voedselallergie. Deze test is ALLEEN voor voedselallergie. Symptomen van voedselallergie zijn hoesten, niezen, loopneus/ogen, jeukende mond/ogen, opzwellen van lippen/gezicht, huiduitslag, verergering van eczeem en/of astma, piepende ademhaling, ademhalingsmoeilijkheden, braken, diarree en, in zeldzame gevallen, anafylaxie.

Uw resultaten toegelicht

Het begrijpen van uw resultaten is natuurlijk het belangrijkste! Om u hierbij te helpen vindt u hier een overzicht van uw voedselintolerantie uitslagen. Dit overzicht geeft een samenvatting van de zaken waar je je op moet concentreren, samen met de relevante acties die je moet ondernemen. Alle geteste items worden beoordeeld als Gevoelig, Mild of Geen Reactie, in het overzicht zie je alleen de items die als Gevoelig of Mild zijn getest. De items zonder reactie vindt u in de sectie gedetailleerde analyse.

Gevoelige Reactie

Dit zijn de voedingsmiddelen waarvoor u volgens onze testen gevoelig bent.

Milde Reactie

Dit zijn de voedingsmiddelen waarvoor u mogelijk gevoelig zou kunnen zijn.

Geen Reactie

Dit zijn de voedingsmiddelen waarvoor u volgens onze tests niet gevoelig bent.

Uw Voedsel Intoleranties: Overzicht

Gevoelige Reactie

- Aubergine
- Binnenlandse Eend
- Blauwe Bosbessen
- Kokoswater
- Lijnzaad
- Meidoorn
- Oats
- Pijlwortel meel
- Pompelmoes
- Pompoen
- Rivierkreeften
- Schelvis
- Soja
- Tahini
- Tarwe
- Tomatensap
- Vissaus

Van deze voedingsmiddelen is vastgesteld dat ze lichamelijke klachten kunnen veroorzaken of ertoe kunnen bijdragen.

Wij raden u aan deze voedingsmiddelen uit uw dagelijkse voeding te verwijderen door middel van een gestructureerd eliminatiedieet. Zie pagina 59 voor meer informatie over het volgen van een effectief eliminatiedieet.

Uw Voedsel Intoleranties: Overzicht vervolg

Milde Reactie

- Botermelk
- Champagne
- Chinese Yangmei Bayberry (Araucaria araucana)
- Chinese mierikswortel
- Dadels
- Garnaal
- Gouda
- Kabeljauw
- Kiwi
- Pisco
- Rode Peper
- Sinaasappelsap
- Turkey
- Vermouth
- Zoete Aardappel

Deze voedingsmiddelen zijn geïdentificeerd als voedingsmiddelen die lichamelijke symptomen kunnen veroorzaken of daartoe kunnen bijdragen.

Wij raden altijd aan om eerst de producten met een gevoelige reactie te verwijderen en daarna te overwegen om de producten met een milde reactie te verwijderen.

Het is ook het overwegen waard dat het hebben van deze producten afzonderlijk misschien geen symptomen veroorzaken, maar dat het hebben van een aantal producten met een milde reactie tijdens dezelfde maaltijd of op dezelfde dag kan leiden tot symptomen als gevolg van een accumulatief effect. Zie pagina 59 voor meer informatie over het volgen van een effectief eliminatiedieet.

Uw Voedsel Intoleranties: Gedetailleerde Analyse

Kaas

- Geitenkaas
- Gouda
- Manchego
- Mozzarella
- Red Leicester

Zuivel en Ei

- A-lactalbumine
- B-lactoglobuline
- Boter
- Botermelk
- Room
- Eiwit
- Eigeel
- Kefir
- Melk van koeien
- Melk van geiten
- Melk van schapen

Dairy and Egg

- Duck egg

Dranken

- Amandelmelk
- Appelsap
- Bier
- Brandewijn
- Cashew melk
- Champagne
- Kokosmelk
- Kokoswater
- Koffie
- Cola
- Bosbessen sap
- Gin
- Hazelnoot melk
- Hennep melk
- Warme chocolademelk
- Limonade
- Havermelk
- Sinaasappelsap
- Ananassap
- Pisco
- Granaatappelsap

- Prosecco
- Rode wijn
- Rijstemelk
- Rose wijn
- Rum
- Sake
- Sambucca
- Shaoxing wijn
- Kamille Thee
- Earl Grey Thee
- Groene Thee
- Jasmijn Thee
- Thee van heemstbladeren
- Oolong Thee
- Rooibos Thee
- Witte Thee
- Yerba Thee Maté
- Tequila
- Tomatensap
- Vermouth
- Vodka
- Whisky
- Witte wijn

Drinks

- Lager beer

Fruit

- Acai bes
- Appel
- Braeburn appel
- Fuji appel
- Abrikozen
- Avocado
- Banaan
- Blauwe Bosbessen
- Bramen
- Blackcurrants
- Blueberries
- Kantaloepmeloen
- Carambola (sterfruit)
- Kersen
- Currants (red, black etc.)

Dadels

- Doerianvrucht
- Vijgen
- Kruisbessen
- Kruisbessen (Chinese)
- Pompelmoes
- Grapes (rood)
- Grapes (wit)
- Guave
- Meidoorn
- Suikermeloen
- Jackfruit
- Jujubefruit
- Kiwi
- Citroen
- Limoen
- Loquat Fruit
- Lychee
- Mandarijn
- Mango
- Mangosteenvrucht
- Meloen
- Moerbe
- Nectarine
- Appelsien
- Papaja
- Passievrucht
- Perzik
- Peer
- Ananas
- Roze pompelmoes
- Plums, damsons
- Granaatappels
- Pruimen
- Kweeper
- Rozijnen
- Framboos
- Aardbei
- Tomato
- Watermeloenen
- Chinese Yangmei Bayberry (Araucaria araucana)

Fruit

- Gele pompelmoes

Glutenbevattende granen

- brood van volkoren en wit meel
- Bulgur tarwe
- Kamut
- Spelt
- Tarwe

Gluten-containing-Cereals and Grains

- Oats

Glutenvrij graan

- Amandelmeel
- Pijlwortel meel
- Boekweit
- Mad's tortilla
- Cornflakes
- Mad's / mad'smeel
- Quinoa
- Bruine Rijst
- Wilde Rijst
- Sorghum meel

Kruiden en Specerijen

- Anijs
- Laurierblad
- Karwij
- Cayenne peper
- Chinese mierikswortel
- Kaneel
- Kruidnagel
- Koriander
- Douban Jiang
- Vijf spice
- Mierikswortel
- Oregano
- Zwarte Peper
- Groene Peper
- Rode Peper
- Witte Peper

Uw Voedsel Intoleranties: Gedetailleerde Analyse Vervolg

Peulvruchten en Peulvruchten

- Zwarte bonen
- Kikkererwten
- Edamame boon
- Groene boon
- Marinebonen
- Erwt
- Soja
- Tofu

Legumes and Pulses

- Lentils

Vlees

- Spek
- Gedroogd rundsvlees
- Buffel
- Kip
- Binnenlandse Eend
- Wilde Eend
- Emoe
- Geit
- Haas
- Lam
- Lamslever
- Varkensvlees worsten
- Konijn
- Steak
- Zwezeriken
- Kalfsvlees

Meat

- Turkey

Diversen

- Appelazijn
- Baobab
- Gerstegras
- Chlorella
- Donkere chocolade
- Marmite
- Popcorn

- Spirulina
- Vegemite
- Tarwegras
- Gist

Noten en Zaden

- Cashewnoten
- Chiazaad
- Droge geroosterde pinda
- Lijnzaad
- Macadamia
- Pijnboompitten
- Pistachenoot
- Tahini

Oliën en Specerijen

- Balsamico azijn
- Canola olie
- Levertraan
- Vissaus
- Mosterd
- Pinda-olie
- Koolzaadolie
- Sojasaus
- Zonnebloemolie

Oils and Condiments

- Coconut oil
- Vinegar-malt

Zeevruchten en Vis

- Calamares
- Kabeljauw
- Krab
- Rivierkreeften
- Schelvis
- Heilbot
- Haring
- Zonnevis
- Oester
- Garnaal
- Zalm
- Gerookte haring bokking

- Zeeforel
- Tonijn
- Alikruiken

Groenten

- Aji peper
- Asperges
- Aubergine
- Bieten
- Spruitjes
- Kropsla
- Champignon
- Rode Paprika
- Gele Paprika
- Cassave
- Selderij
- Kastanjechampignon
- Komkommer
- IJsbergsla
- Boerenkool
- Prei
- Mad's
- Groene mosterd
- Oker
- Groene Olijven
- Oesterzwam
- Pak Choi
- Peterselie
- Pompoen
- Romaine sla
- Shitake paddestoel
- Zoete Aardappel

Vegetables

- Runner beans

Non-food Intolerantie Analyse





Wat is een non-food tolerantie?

Non-food producten kunnen, net als voedingsmiddelen, een reactie van het lichaam teweegbrengen, wat leidt tot symptomen als hoofdpijn en vermoeidheid. Als u vermoedt dat u een allergie hebt, raadpleeg dan uw arts. Het is belangrijk op te merken dat dit geen allergietest is. Eventuele bekende pollen-, stofmijt- of schimmelallergieën waarvan u weet dat u ze heeft, kunnen al dan niet in deze test naar voren komen.

Uw resultaten toegelicht

Het begrijpen van uw resultaten is natuurlijk het belangrijkste! Om u hierbij te helpen vindt u hier een overzicht van uw non-food intolerantieresultaten. Dit overzicht geeft een samenvatting van de items waarop u zich moet concentreren, samen met de relevante acties die u moet ondernemen. Alle geteste items worden beoordeeld als Gevoelig, Mild of Geen Reactie, in het overzicht zie je alleen de items die als Gevoelig of Mild zijn getest. De items zonder reactie vindt u in de sectie gedetailleerde analyse.

Gevoelig Reactie

Dit zijn de non-food producten waar u gevoelig voor bent.

Milde Reactie

Dit zijn de non-food producten waarvoor u volgens onze tests mogelijk gevoelig zou kunnen zijn.

Geen Reactie

Dit zijn de non-food producten waarvoor u volgens onze tests niet gevoelig bent.

Uw Non-food Intoleranties: Overzicht

Gevoelige Reactie

- Appel boom
- Aster
- Boomgaardgras (Dactylis Glomerata)
- Budgerigars
- Distel
- Dovenetel
- Elm
- Goudhamster
- Hoog Havergras (Arrhenaterium Elatius)
- Huisstofmijt
- Mistletoe Plant
- Vos dekkeefsel

Milde Reactie

- Ampicilloyl
- Es boom
- Heesters
- Kippenveren
- Latex
- Paarden
- Populierboom
- Ratten
- Sleutelbloem (Primulus)
- Weegbree (Plantago Major)

Deze non-food producten zijn geïdentificeerd als producten die lichamelijke symptomen kunnen veroorzaken of daartoe kunnen bijdragen.

Wij raden altijd aan om eerst de producten met een gevoelige reactie te verwijderen en daarna te overwegen om de producten met een milde reactie te vermijden.

Het is ook de moeite waard te bedenken dat contact met deze artikelen op zichzelf misschien geen symptomen veroorzaakt, maar contact met een aantal artikelen met een milde reactie op dezelfde dag kan door een accumulatief effect wel tot symptomen leiden.

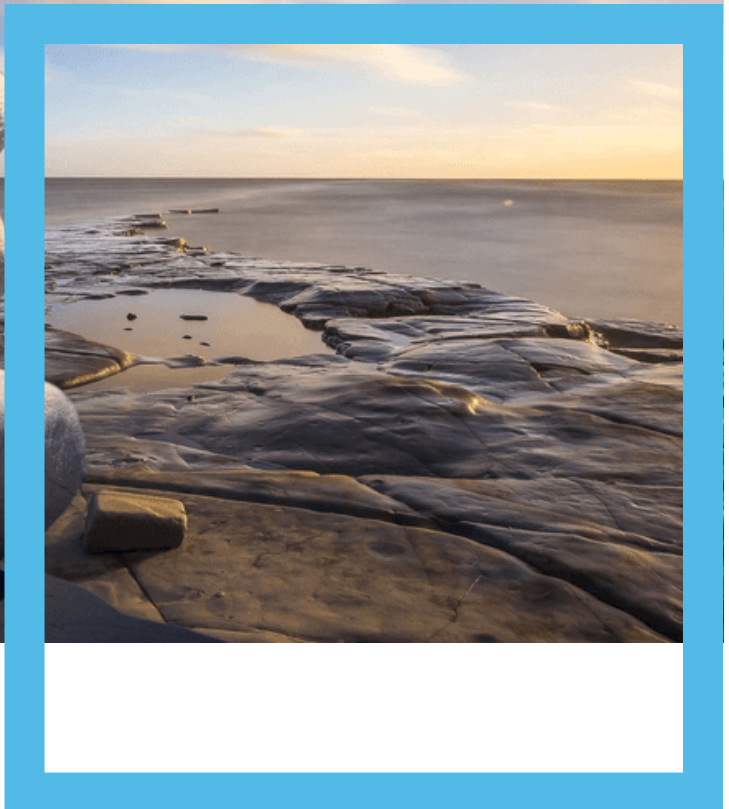
Uw Non-Food intoleranties: Gedetailleerde Analyse

■ Els	■ Struisgras	■ Huisstofmijt	■ Nieuwe Belgische Aster (Aster Novi Belgii)
■ Ampicilloyl	■ Corn plant	■ Hyacinth (Endymion non Scriptus)	■ Nylon
■ Dieren dekweefsel	■ Katoen	■ Jacaranda	■ Eik
■ Anisakis	■ Bessenstruik	■ Japanese Ceder	■ Haver (Avena Sativa)
■ Appel boom	■ Dahlia (Dahlia Hybrida)	■ Japanse gierst	■ Boomgaardgras (Dactylis Glomerata)
■ Artemisia Salina	■ Paardebloem	■ Jasmijn	■ Pampass grass
■ Ascaris	■ Dovenetel	■ Jeneverbesstruik	■ Papegaaienveren
■ Es boom	■ Hert dekweefsel	■ Kamgras (Cynosurus Cristatus)	■ Perenboom
■ Aspen boom	■ Schapenzuring (Rumex Acetosa)	■ Veldbeemdgras	■ Penicillioyl
■ Aspergillus fumigatus	■ Honden albumine	■ Goudenregen (Laburnum Anagyroides)	■ Engels raaigras (Lolium Perenne)
■ Aspergillus Niger	■ Honden	■ Lariks	■ Duiven uitwerpselen
■ Aster	■ Zachte berk (Betula Verrico)	■ Latex	■ Duiven
■ Bamboe	■ Eendenveren	■ Leder	■ Witte Amarant (Chenopodium Album)
■ Gerst Gewas	■ Stof	■ Sering (Syringa Vulgaris)	■ Den
■ Bei	■ Vlier	■ Lindeboom	■ Pine, Scottish (Pinus Sylvestris)
■ Bee pollen	■ Elm	■ Lupine (Lupinus Polyphyllus)	■ Plantaan Boom (Platanus Acerifolia)
■ Beukenboom	■ Europese Beuk	■ Lycra	■ Weegbree (Plantago Major)
■ Bermuda gras (handjesgras)	■ Koningslinde (Tilia Europea)	■ Maize	■ Populierboom
■ Berk	■ Valse Acacia (Robinia Pseudacacia)	■ Mangroveboom	■ Sleutelbloem (Primulus)
■ Bramenstruik	■ Fret dekweefsel	■ Margriet (Leucanthemum Vulgare)	■ Liguster (Ligustrum spp.)
■ Runderen	■ Wilgenroosje / Groot wilgenkruid (Epilobium Angustifolium)	■ Marigold flowers	■ Prosopis spp
■ Boekweit	■ Vos dekweefsel	■ Weidezwenkgras (Festuca Pratensis)	■ Kwakgras (Agropyron Repens)
■ Budgerigars	■ Geiten	■ Grote Vossenstaart	■ Quince
■ Uitwerpselen van parkieten	■ Goudhamster	■ Melde (Artiplex spp.)	■ Konijn Urine Eiwwitten
■ Boterbloem	■ Guldenroede (Solidago Virgaurea)	■ Nerts dekweefsel	■ Konijnen
■ Calluna	■ Ganzenveren	■ Mistletoe Plant	■ Alsemambrosia
■ Kanaries	■ Cavia	■ Mug	■ Ratten
■ Katten	■ Meidoorn	■ Nachtvinder (mot)	
■ Kamille (Matricaria Chamomilla)	■ Hop (Humulus Lupulus)	■ Bijvoet Plant	
■ Kersenboom	■ Haagbeuk (Carpinus Betulus)	■ Moerbeistruik	
■ Kippenmest	■ Paardenhorzel	■ Narcissen (Narcissus spp.)	
■ Kippenveren	■ Paardenkastanje		
■ Slangenden (Araucaria araucana)	■ Paarden		
■ Chloor			
■ Chrysanthemum			
■ Klaver			

Uw Non-Food intoleranties: Gedetailleerde Analyse Vervolg

- Rood zwenkgras (Festuca rubra)
- Geribbelde wort (smalle weegbree)
- Rozen Plant
- Rubber
- Rubber boom
- Rogge
- Heidestruiken
- Schapenwol
- Heesters
- Spelt
- Spar (Picea Abies)
- Squirrel
- Brandnetel
- Huisstofmijt
- Aardbeiplant
- Zoet voorjaarsgras (gewoon reukgras)
- Hoog Havergras (Arrhenaterium Elatius)
- Tamarisk (Myrica sp)
- Jacobskruiskruid (Senecio Jacobaea)
- Distel
- Timotee grass
- Tabak
- Bomen
- Zachte Dravik (Bromus Mollis)
- Tulp
- Steppenroller
- Fluweel
- Gestreepte Witbol
- Muurbloem (Cheranthus cheiri)
- Walnoot Boom
- Waterriet (Phragmites Communis)
- Tarwe (Triticum aestivum)
- Wilde haver (Avena Fatua)
- Wilgenboom
- Wol
- Alsem (Artemisia Absinthium)

Hormonale Balans Analyse





Wat is hormonale balans?

Een verstoord hormonaal evenwicht is een van de meest voorkomende oorzaken van zich onwel voelen. Er zijn dus veel oorzaken voor een slechte hormonale gezondheid - slechte voeding, chronische stress, slechte darmgezondheid, slechte immuungezondheid, zittende levensstijl, genetica, en verhoogde blootstelling aan hormoonontregelende chemicaliën spelen allemaal een rol. Al deze factoren kunnen hormonale onevenwichtigheid veroorzaken door een negatieve invloed op onze steroïdeogene route.

Door onze moderne manier van leven (denk: slechte voeding, chronische stress, giftige omgeving) komen aandoeningen als PCOS, endometriose, onvruchtbaarheid, afnemend testosteron, en hormoongevoelige vormen van kanker steeds vaker voor. De meesten van ons worstelen met een of andere hormonale onevenwichtigheid, maar omdat het zo gewoon is geworden, wordt ons vaak verteld dat de symptomen normaal zijn.

Als er geen resultaten worden gemeld in dit gedeelte van deze test, maaktu zich dan geen zorgen, het betekent dat we geen onevenwichtigheid hebben geïdentificeerd in onze analyse.

Uw resultaten toegelicht

Inzicht in uw resultaten is natuurlijk het belangrijkste! Om u hierbij te helpen vindt u hier een overzicht van uw hormonale balans resultaten. Dit overzicht geeft een samenvatting van de punten waarop u zich moet concentreren, samen met de relevante acties die u kunt ondernemen. Alle geteste items zijn beoordeeld als ofwel Uit Balans ofwel In Balans, in het overzicht ziet u alleen de items, die getest zijn als Uit Balans. De In Balans items kunnen gevonden worden in de sectie gedetailleerde analyse.

Uit balans

Het niveau van de hormonen in uw lichaam is uit balans volgens onze testparameters.

In Balans

Het niveau van de hormonen in uw lichaam is in evenwicht volgens onze testparameters.

Uw Hormonale Balans: Overzicht

Uit Balans

- TSH
- Triiodothyronine (T3)

Het testen van uw samples/monsters kan alle hormonale onevenwichtigheden aantonen die momenteel in uw lichaam aanwezig zijn. Niet iedereen heeft een onevenwichtigheid, dus maakt u zich geen zorgen als hier slechts een klein aantal resultaten wordt gepresenteerd.

Deze onevenwichtigheden kunnen worden veroorzaakt door een groot aantal factoren, waaronder: stress, overactieve / te trage schildklier, slechte voeding, overgewicht, medicatie, voedsel intoleranties, chemotherapie, de puberteit, menstruatie, zwangerschap en de menopauze.

Alle hier genoemde punten wijzen op een verstoord evenwicht en kunnen worden verlicht met natuurlijke remedies zoals: het handhaven van een gezond lichaamsgewicht, lichaamsbeweging en het verminderen van stress.

Uw Hormonale Balans: Gedetailleerde Analyse

- Follikel stimulerend hormoon
- Luteïniserend hormoon
- Oestradiol
- Testosteron
- TSH
- Thyroxine (T4)
- Triiodothyronine (T3)

Uw Hormonale Balans: Toegelicht

Follikel Stimulerend Hormoon

Follikel stimulerend hormoon wordt geproduceerd door de hypofyse. Het regelt de functies van zowel de eierstokken als de testikels. Gebrek of ontoereikendheid ervan kan leiden tot onvruchtbaarheid of subfertiliteit bij zowel mannen als vrouwen.

Luteïniserend hormoon

Dit hormoon wordt geproduceerd door de hypofyse en regelt het voortplantingssysteem.

Oestradiol

Dit is een steroïdhormoon dat uit cholesterol wordt gemaakt en het sterkste is van de drie natuurlijk geproduceerde oestrogenen. Het is betrokken bij de regulering van de oestrische en menstruele vrouwelijke voortplantingscycli.

Testosteron

Testosteron is een hormoon dat verantwoordelijk is voor veel van de fysieke kenmerken die kenmerkend zijn voor volwassen mannen. Het speelt een sleutelrol bij de voortplanting en het behoud van botten en spierkracht.

Schildklier Stimulerend Hormoon

Schildklier stimulerend hormoon wordt geproduceerd door de hypofyse. Het heeft tot taak de productie van hormonen door de schildklier te reguleren.

Thyroxine (T4)

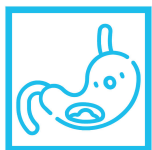
Thyroxine is het belangrijkste hormoon dat door de schildklier in de bloedbaan wordt uitgescheiden. Het speelt een vitale rol bij de spijsvertering, de hart- en spierfunctie, de ontwikkeling van de hersenen en de instandhouding van de botten.

Triiodothyronine (T3)

Triiodothyronine is een schildklierhormoon dat een essentiële rol speelt bij de stofwisseling, de hart- en spijsverteringsfuncties, de spiercontrole, de ontwikkeling en werking van de hersenen en de instandhouding van de botten

Darmmicrobioom Analyse





Wat is darmmicrobioom?

Dit zijn de goede bacteriën die in uw darmmicrobioom aangetroffen zijn

Deze bacteriën kunnen uw gezondheid beïnvloeden, ziekte minimaliseren en de synthese van vitaminen afhankelijk van de verschillende niveaus. Vitaminen worden niet alleen via voedsel verkregen, ze worden ook in de darm geproduceerd door bacteriën. Alle items op deze lijst zijn gevonden bij 15% of minder en het wordt aanbevolen dat u de niveaus verhoogt door consumptie van de producten op de lijst, net als de voedingstekorten in de bovenstaande test.

Als er in dit deel van de test geen resultaten worden gemeld, hoeft u zich geen zorgen te maken: dat betekent dat we in onze analyse geen tekortkomingen hebben vastgesteld.

Uw resultaten toegelicht

Het begrijpen van uw resultaten is natuurlijk het belangrijkste deel! Om u hierbij te helpen vindt u hier een overzicht van uw darmmicrobioom resultaten. Dit overzicht geeft een samenvatting van de zaken waar u zich op moet richten, samen met de relevante acties die u kunt ondernemen. Alle geteste items zijn beoordeeld als ofwel Uit Balans ofwel In Balans, in het overzicht ziet u alleen de items, die getest zijn als Uit Balans. De In Balans items kunnen gevonden worden in de sectie gedetailleerde analyse.

Uit Balans

Het gehalte aan goede bacteriën in uw lichaam is volgens onze testparameters uit balans.

In Balans

Het gehalte aan goede bacteriën in uw lichaam is volgens onze testparameters in balans.

Uw Darmmicrobioom: Overzicht

Uit Balans

- Escherichia Coli
- Streptococcus Faecium

Dit zijn de goede bacteriën die in uw darmmicrobioom aangetroffen zijn. Deze bacteriën kunnen uw gezondheid beïnvloeden, ziekte minimaliseren en de synthese van vitaminen afhankelijk van de verschillende niveaus. Vitaminen worden niet alleen via voedsel verkregen, ze worden ook in de darm geproduceerd door bacteriën.

Alle items op deze lijst zijn gevonden bij 15% of minder en het wordt aanbevolen dat u de niveaus verhoogt door consumptie van de producten op de lijst.

Uw Darmmicrobioom: Gedetailleerde Analyse

- Acidophilus
- Acidophilus Bifidus
- Acidophilus bifidus
- Bifidobacterium
Bifidum
- Escherichia Coli
- Lactobaccillus
- Lactobacillus reuteri
- Streptococcus
Faecium
- Streptococcus
Thermophilus
- Streptomyces

Uw Darmmicrobioom: Toegelicht

Lactobacillus Acidophilus

Deze bacterie, die in de dunne darm wordt aangetroffen, is zeer belangrijk omdat hij vitamine K en infectie bestrijdende stoffen aanmaakt.

Bronnen: Gefermenteerde groenten, zuurkool, miso, gefermenteerde kaas, kefir, yoghurt, tempeh, augurken, kimchi, groene olijven, wijn, en zuurdesem brood.

Streptomyces

Wordt gebruikt om schimmelwerende middelen te maken en infecties te behandelen.

Bifidobacterium Bifidum

Wordt gebruikt om maagzweren te herstellen en helpt constipatie te stoppen.

Bronnen: Volle granen zoals haver en gerst. Gefermenteerde voedingsmiddelen zoals yoghurt en kimchi.

Bacillus Coagulans

Nuttig bij de behandeling van gastro-intestinale aandoeningen, zoals diarree.

Bronnen: Gefermenteerde voedingsmiddelen zoals zuurkool, kimchi en yoghurt.

Lactobacillus Reuteri

Versterkt de darmen van de borst en helpt ontstekingen te bestrijden.

Bronnen: Melkproducten zoals yoghurt en kaas.

Escherichia Coli

Komt voor in de darmen, helpt bij de behandeling van darmziekten zoals de ziekte van Crohn, constipatie, prikkelbare darmsyndroom, enz. Veroorzaakt geen voedselvergiftiging in zijn natuurlijke omgeving.

Acidophilus Bifidus

Produceert melkzuur en waterstofperoxide. Vermindert het cholesterolgehalte en voorkomt de groei van vijandige gisten. Reinigt de bloedbaan door gifstoffen te verwijderen en het immuunsysteem te stimuleren.

Bronnen: Volle granen zoals haver en gerst. Gefermenteerde voedingsmiddelen zoals yoghurt en kimchi.

Streptococcus Thermophilus

Helpt diarree te voorkomen door de gezondheid van het spijsverteringsstelsel in stand te houden..

Bronnen: Zuivelproducten zoals yoghurt.

Streptococcus Faecium

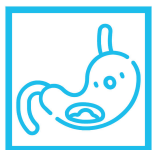
Wordt gevonden in de darmen. Helpt de symptomen van neusholte-infecties, prikkelbare darmklachten en babykoliek te verlichten..

Bronnen: Momenteel onbekend.



Spijsverterings- gezondheid en Stofwisselings Analyse





Wat is spijsverteringsgezondheid en stofwisseling?

Ons lichaam is zeer goed in het zelf reguleren van de enzymen die gebruikt worden bij de spijsvertering; wanneer we echter ziek zijn of regelmatig te maken krijgen met voedsel- en non-food intoleranties, kunnen we uit balans raken. Dit kan invloed hebben op onze stofwisseling en ons gewicht doordat we meer vet opslaan of doordat we minder elementen opslaan, waardoor vitaminen en mineralen minder goed worden opgenomen.

We hebben uw monster getest aan de hand van een aantal enzymen en eiwitten om de niveaus in uw systeem te controleren. Alles wat hieronder wordt weergegeven is momenteel niet in balans en zal uw spijsvertering nadelig beïnvloeden. Lichaamsbeweging, een gezond dieet en leven in een omgeving met minder stress zullen u helpen uw zelfregulatie te hervatten.

Als er geen resultaten worden gemeld in dit gedeelte van uw test, maakt u zich dan geen zorgen, het betekent dat we geen tekorten of intoleranties hebben geïdentificeerd in onze analyse.

Uw resultaten toegelicht

Het begrijpen van uw resultaten is natuurlijk het belangrijkste! Om u daarbij te helpen vindt u hier een overzicht van uw stofwisselings resultaten. Dit overzicht geeft een samenvatting van de zaken waar u zich op moet richten, samen met de relevante acties die u kunt ondernemen. Alle geteste items worden beoordeeld als ofwel Uit Balans ofwel In Balans, in het overzicht ziet u alleen de items, die als Uit Balans zijn getest. De In Balans items kunnen gevonden worden in de sectie gedetailleerde analyse.

Uit Balans

Het gehalte aan enzymen in uw lichaam is volgens onze testparameters uit balans.

In Balans

Het gehalte aan enzymen in uw lichaam is volgens onze testparameters in balans.

Spijsverteringsgezondheid en stofwisseling: Overzicht

Uit Balans

- Enterokinase
- Galzouten
- Lipase

Ons lichaam is heel goed in staat de enzymen die bij de spijsvertering worden gebruikt zelf te reguleren. Wanneer we echter ziek zijn of regelmatig te maken hebben met voedsel- en non-food intoleranties, kunnen we uit balans raken. Dit kan invloed hebben op onze stofwisseling en ons gewicht doordat we meer vet opslaan of minder elementen opslaan, waardoor er minder opname is van vitaminen en mineralen

We hebben uw monster getest aan de hand van verschillende enzymen en proteïnen om de niveaus in uw systeem te verifiëren. Alles wat u hierboven ziet is momenteel uit balans en zal uw spijsvertering nadelig beïnvloeden. Lichaamsbeweging, een gezond dieet en leven in een omgeving met minder stress zullen u helpen uw zelfregulatie te hervatten. Als er geen resultaten worden gerapporteerd in dit deel van uw test, dan hoeft u zich geen zorgen te maken, het betekent dat we geen tekortkomingen of intoleranties hebben vastgesteld in onze analyse

Spijsverteringsgezondheid en Stofwisseling: Gedetailleerde Analyse

- Amylase
- Galzouten
- Enterokinase
- Lipase
- Pepsin
- Trypsine en
chymotrypsine

Spijsverteringsgezondheid en Stofwisseling: Toegelicht:

Amylase

Amylase breekt koolhydraten (zetmeel) af tot eenvoudigere suikers. Onregelmatige niveaus kunnen de alvleesklier aantasten.

Galzouten

Galzouten zijn verhoogd tijdens de zwangerschap en andere tijden van extreme stress voor het lichaam. Het beïnvloedt de lever en onregelmatige niveaus kunnen galzuur concentraties veroorzaken.

Enterokinase

Enterokinase is een sequentie specifiek protease dat in het darmkanaal wordt aangetroffen.

Lipase

Lipase breekt, samen met gal uit de galblaas, vetten af tot glycerol en vetzuren.

Pepsine

Pepsine is het enzym dat verantwoordelijk is voor de vertering van eiwitten. Meer specifiek is pepsine een protease die afkomstig is van pepsinogeen dat door de hoofdcellen in het maagsap wordt afgescheiden. Een verstoord evenwicht kan zure reflux veroorzaken.

Trypsine & Chymotrypsine

Deze twee zijn proteolytische enzymen. Hun taak is het verteren van eiwitten in de dunne darm.



Metaal Intolerantie Analyse





Wat is metaaltoxiciteit?

Metaaltoxiciteit is de ophoping van grote hoeveelheden zware metalen in de zachte weefsels van het lichaam. De zware metalen die het vaakst in verband worden gebracht met toxiciteit zijn lood, kwik, arseen en cadmium.

Blootstelling gebeurt meestal door industriële blootstelling, vervuiling, voedsel, medicatie, onjuist gecoate voedselcontainers of inname van loodhoudende verf.

De symptomen variëren afhankelijk van de soort zware metalen.

Wat te doen bij ernstige blootstelling?

Het is belangrijk om te kijken hoe u uw dagelijkse blootstellingsniveau kunt verlagen.

Denk aan uw omgeving, het voedsel dat u eet, water, cosmetica en schoonmaakmiddelen. Het lichaam is voortdurend bezig dingen uit uw dagelijkse omgeving te ontgiften, zoals chemicaliën in voedsel, cosmetica en schoonmaakmiddelen, cafeïne, alcohol, medicijnen en zelfs uw eigen hormonen.

U kunt uw lichaam helpen bij het ontgiftingsproces door ervoor te zorgen dat u veel gefilterd water drinkt, een zo volwaardig mogelijk dieet volgt, bewerkte voedingsmiddelen vermijdt, het gebruik van cafeïne en/of alcohol vermindert, het nicotinegebruik vermindert en regelmatig aan lichaamsbeweging doet.

Potentiële bronnen in uw omgeving

Zware metalen maken deel uit van ons dagelijks leven en bij lage concentraties worden ze door het lichaam ontgift zonder dat er problemen ontstaan. Het is echter zinvol om u meer bewust te zijn van mogelijk contact met metalen, zodat u uw mogelijke blootstelling kunt verminderen.

Voedsel - Pesticiden, insecticide en herbiciden die op gewassen worden gebruikt, kunnen leiden tot verontreinigde voedsel - producten. Verontreinigd water kan leiden tot vis en zeevruchten die zware metalen bevatten.

Water - Leidingen waar water doorheen stroomt zijn de meest waarschijnlijke oorzaak van zware metalen in drinkwater. Daarom is het altijd het beste om uw water te filteren.

Schoonmaakmiddelen - Alledaagse huishoudelijke schoonmaakmiddelen zoals poetsmiddel, allesreinigers en tuinproducten zoals insecticiden en pesticiden bevatten zware metalen.

Cosmetica - Lood, arsenicum, kwik, aluminium, zink en chroom komen voor in veel cosmetica, zoals lippenstift, witmakende tandpasta, eyeliner, nagellak, vochtinbrengende crème, zonnebrandcrème, foundation, blusher, concealer en oogdruppels. Sommige metalen worden als ingrediënt toegevoegd, terwijl andere verontreinigen

Lucht - Vervuiling door voertuigen zoals auto's, treinen en vliegtuigen draagt bij tot zware metalen, die kunnen worden ingeademd. Industriële fabrieken en landbouw gebieden, waar bestrijdingsmiddelen worden gebruikt op gewassen, zijn ook manieren waarop metalen in de lucht komen die we inademen. gebieden, waar bestrijdingsmiddelen worden gebruikt op gewassen, zijn ook manieren waarop metalen in de lucht komen die we inademen.

Uw Resultaten Toegelicht

Om u te helpen uw resultaten te interpreteren, vindt u hier een overzicht van uw metaal intoleranties. Dit overzicht geeft een samenvatting van de punten waarop u zich moet concentreren, samen met de relevante acties die u moet ondernemen. Alle geteste items worden beoordeeld als Gevoelig, Mild of Geen reactie. In het overzicht ziet u alleen de items die als Gevoelig of Mild zijn beoordeeld. De items zonder reactie vindt u in de sectie gedetailleerde analyse.

In het ideale geval vertonen de metalen bij het testen geen reactie. Als er echter metalen zijn die als "milde" of "gevoelige" reactie zijn aangemerkt, raak dan niet in paniek. Door de dagelijkse blootstelling te verlagen en uw lichaam te helpen met ontgiftingsprocessen kan uw lichaam zijn eigen giftigheid niveaus verlagen.

Gevoelige Reactie

Dit zijn de metalen waarvan uit onze tests blijkt dat ze op een niveau zitten dat tot toxiciteit kan leiden.

Milde Reactie

Dit zijn de metalen die volgens onze tests niet op een niveau zitten dat tot toxiciteit zou kunnen leiden.

Geen Reactie

Dit zijn de metalen die volgens onze tests op een niveau dreigen te komen dat tot toxiciteit kan

Uw Metaal Intolerantie: Overzicht

Gevoelige Reactie

- Boron (Bo)
- Kobalt (Co)
- Lutetium (Lu)
- Nickel

Milde Reactie

- Dysprosium (Dy)

Deze metalen zijn geïdentificeerd als degene waaraan u uw blootstelling moet controleren. Het wordt ook aanbevolen dat u de natuurlijke ontgiftingsprocessen van uw lichaam helpt door ervoor te zorgen dat u veel gefilterd water drinkt, een dieet eet dat rijk is aan hele voedingsmiddelen (vooral fruit en groenten), verwerkte voedingsmiddelen vermijdt, de inname van cafeïne en/of alcohol vermindert, het nicotinegebruik vermindert en regelmatig beweegt.

Geen Reactie

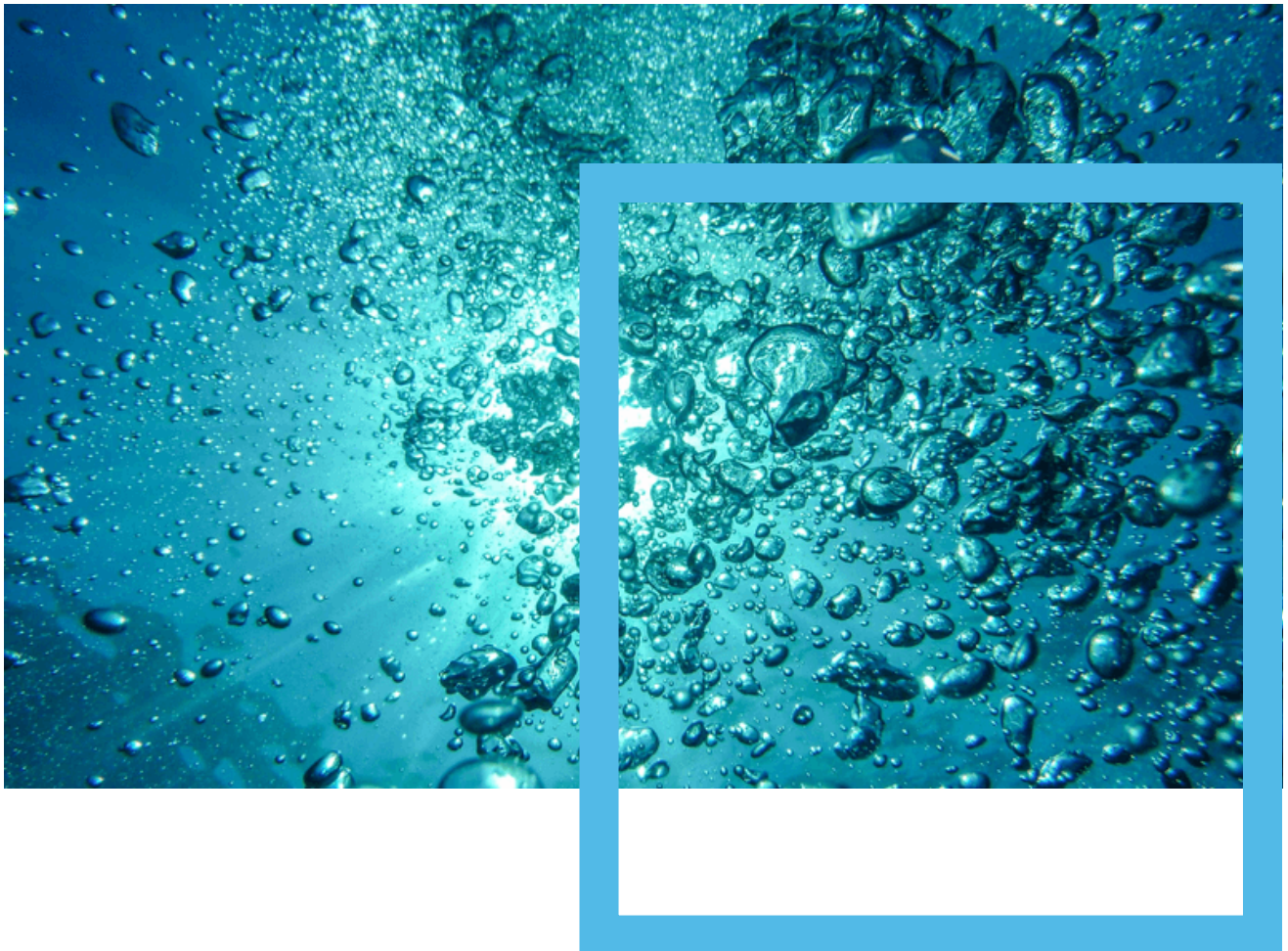
- | | | | |
|------------------|----------------------|------------------|------------------|
| • Antimoon (Sb) | • Fosfor (P) | • Kalium (K) | • Radium (Ra) |
| • Arseen (As) | • Gadolinium (Gd) | • Lood (Pb) | • Rhodium (Rh) |
| • Beryllium (Be) | • Germanium (Ge) | • Magnesium (Mg) | • Ruthenium (Ru) |
| • Broom (Br) | • Hafnium (HF) | • Mangaan (Mn) | • Silicium (Si) |
| • Cadmium (Cd) | • IJzer (Ferro) (Fe) | • Molybdeen (Mo) | • Strontium (Sr) |
| • Calcium (C) | • Indium (In) | • Natrium (Na) | • Tantaal (Ta) |
| • Chloor (Cl) | • Jodium (Ie) | • Palladium (Pd) | • Titanium (Ti) |

Deze metalen zijn geïdentificeerd als zijnde op een laag of Geen reactie niveau. Uw lichaam kan zichzelf ontgiften en ontdoen van deze metalen. U kunt de volledige uitsplitsing van de geteste metalen zien in de sectie gedetailleerde analyse van metaalintoleranties.

Uw Metaal Intolerantie: Gedetailleerde Analyse

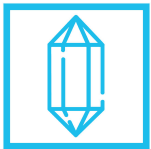
- Antimoon (Sb)
- Arseen (As)
- Beryllium (Be)
- **Boron (Bo)**
- Broom (Br)
- Cadmium (Cd)
- Calcium (C)
- Chloor (Cl)
- **Kobalt (Co)**
- **Dysprosium (Dy)**
- Gadolinium (Gd)
- Germanium (Ge)
- Hafnium (Hf)
- Indium (In)
- Jodium (Ie)
- IJzer (Ferro) (Fe)
- Lood (Pb)
- **Lutetium (Lu)**
- Magnesium (Mg)
- Mangaan (Mn)
- Molybdeen (Mo)
- **Nickel**
- Palladium (Pd)
- Fosfor (P)
- Kalium (K)
- Radium (Ra)
- Rhodium (Rh)
- Ruthenium (Ru)
- Silicium (Si)
- Natrium (Na)
- Strontium (Sr)
- Tantaal (Ta)
- Titanium (Ti)

Mineralen en Voedingsstoffen Analyse



Lage mineralengehaltes

Er zijn aanbevolen dagelijkse hoeveelheden van elk mineraal dat dagelijks moet worden geconsumeerd. De behoefte aan mineralen verschilt echter van persoon tot persoon, afhankelijk van levensfase, activiteitsniveau, stressniveau, gezondheidstoestand en medicatie. Lage mineralengehaltes treden op wanneer de inname via de voeding lager is dan nodig of wanneer het lichaam moeite heeft om mineralen effectief uit de voeding op te nemen.



Wat zijn fytonutriënten?

Fytonutriënten zijn natuurlijke chemicaliën die door planten worden geproduceerd om hen te helpen zich te beschermen tegen zaken als insecten en de zon. Door voedingsmiddelen te eten die fytonutriënten bevatten, kunnen wij als mens profiteren van deze natuurlijke verbindingen en ze gebruiken voor een betere gezondheid. In tegenstelling tot mineralen zijn er geen aanbevolen dagelijkse hoeveelheden. Wel weten we dat de verschillende fytonutriënten verschillende gunstige effecten hebben op de gezondheid van het lichaam, zoals ondersteuning van de cardiovasculaire gezondheid, versterking van het immuunsysteem, verbetering van de conditie van de ogen, verlaging van het cholesterolgehalte en verhoging van de energie. Daarom worden deze voedingsstoffen aanbevolen voor een optimale gezondheid.

Wat te doen bij een laag gehalte aan mineralen of fytonutriënten?

De dagelijkse voeding is de eerste overweging als u een laag gehalte aan mineralen heeft. Het is de meest natuurlijke en beste manier om de inname van mineralen of fytonutriënten te verbeteren. Mineralen komen uit de bodem, en hoe beter de kwaliteit en de rijkdom van de bodem, hoe groter de minerale dichtheid van een plant. De beste bronnen van mineralen zijn fruit, groenten, granen, peulvruchten, noten en zaden. Door dergelijke producten in uw voeding op te nemen, profiteert u ook van fytonutriënten. Voor informatie over specifieke mineralen en de voedingsmiddelen waarin ze voorkomen, zie 'De rol van voedingsmiddelen' in het hoofdstuk over voedselintolerantie. In het ideale geval worden alle voedingsstoffen via de voeding opgenomen, maar als dit niet mogelijk is vanwege dieetbeperkingen of afkeer, is suppletie een optie. Het wordt altijd aangeraden om supplementen te nemen onder het advies en toezicht van een gezondheidsdeskundige. Als u vermoedt dat u een tekort aan mineralen heeft, vraag dan advies aan uw arts.

Uit Balans

Het gehalte aan mineralen of andere voedingsstoffen in uw lichaam is volgens onze testparameters uit balans.

In Balans

Het gehalte aan mineralen of andere nutriënten in uw lichaam zijn volgens onze testparameters in balans.

Uw mineralen en voedingsstoffen: Overzicht

Uit Balance

- | | | | |
|----------------|----------------|-------------|-----------|
| • Biotine | • Glutamine | • Leucine | • Niacine |
| • Co Q 10 | • Histidine | • Magnesium | |
| • Ellaginezuur | • Homocysteïne | • Mangaan | |
| • Germanium | • Kalium | • Molybden | |

Van deze mineralen en/of andere voedingsstoffen is vastgesteld dat ze onder het normale bereik liggen. Probeer de nutriëntendichtheid van je dagelijkse voeding te verhogen met fruit, groenten, granen, peulvruchten, noten en zaden. Voor meer specifieke richtlijnen over waar u elk mineraal kunt vinden, zie 'De rol van voedingsstoffen' in de sectie Voedselintolerantie.

In Balans

- | | | | |
|-------------------|--------------------------|-------------------|---------------|
| • Adenine | • Chromium | • Foliumzuur | • L-Carnitine |
| • Alpha Liponzuur | • Citrus Bio-Flavonoiden | • Galluszuur | • L-glutamine |
| • Anthocyanidins | • Creatine | • Genistein | • Lecithine |
| • Arginine | • Cysteïne | • Glutathion | • Lignans |
| • Ascorbinezuur | • Docosahexaeenzuur | • Glycine | • Lutein |
| • Asparagine | • Eicosapentaeenzuur | • Inositol | • Lycopene |
| • Betakaroten | • Fenylalanine | • Iodine | • Melatonine |
| • Betaïne | • Fiber | • Iron | • Natrium |
| • Bromelain | • Flavonoiden | • Iso-Flavonoiden | • Omega 3 |
| • Calcium | • Foliumzuur | • Isoleucine | • Omega 6 |
| • Carotenoiden | | • Koper | • Riboflavine |

Van deze mineralen en/of andere voedingsstoffen is vastgesteld dat ze binnen het normale bereik vallen. Ga zo door en zorg voor een dagelijks dieet dat rijk is aan voedingsstoffen, zodat uw mineraalpiegels consistent blijven.

Uw mineralen en voedingsstoffen: Gedetailleerde Analyse

- Adenine
- Alpha Liponzuur
- Anthocyanidins
- Arginine
- Ascorbinezuur
- Asparagine
- Betad'ne
- Betakaroten
- Biotine
- Bromelain
- Calcium
- Carotenod'den
- Chromium
- Citrus Bio-Flavonod'den
- Co Q 10
- Koper
- Creatine
- Cysted'ne
- Docosahexaeenzuur
- Eicosapentaeenzuur
- Ellaginezuur
- Fiber
- Flavonod'den
- Foliumzuur
- Foliumzuur
- Galluszuur
- Genistein
- Germanium
- Glutamine
- Glutathion
- Glycine
- Histidine
- Homocysted'ne
- Inositol
- Iodine
- Iron
- Iso-Flavonod'den
- Isoleucine
- L-Carnitine
- L-glutamine
- Lecithine
- Leucine
- Lignans
- Lutein
- Lycoppeen
- Magnesium
- Mangaan
- Melatonine
- Molybden
- Niacine
- Omega 3
- Omega 6
- Feny alanine
- Kalium
- Riboflavine
- Natrium

Vitamine Analyse





Lage vitaminegehaltes

Er zijn aanbevolen dagelijkse hoeveelheden van elke vitamine die dagelijks moeten worden geconsumeerd. De vitaminebehoefte varieert echter van persoon tot persoon, afhankelijk van levensfase, activiteitsniveau, stressniveau, gezondheidstoestand en medicatie.

Een laag vitaminegehalte treedt op wanneer de inname via de voeding lager is dan nodig of wanneer het lichaam moeite heeft om mineralen effectief uit de voeding op te nemen.

Wat te doen bij een laag vitaminegehalte?

De dagelijkse voeding is de eerste overweging als u een laag vitaminegehalte heeft. Het is de meest natuurlijke en beste manier om de inname te verbeteren. Vitamines komen uit verschillende bronnen, waarbij ongeraffineerde keuzes de rijkste bronnen zijn. Voor informatie over specifieke vitaminen en de voedingsmiddelen waarin ze voorkomen, zie 'De rol van voedingsmiddelen' in het hoofdstuk over voedselintolerantie.

Idealiter zouden alle voedingsstoffen via de voeding moeten worden opgenomen, maar als dat niet mogelijk is vanwege dieetbeperkingen of afkeer, is suppletie een optie. Het wordt altijd aangeraden om supplementen te nemen onder het advies en toezicht van een gezondheidsdeskundige. Als u vermoedt dat u een vitaminetekort zou kunnen hebben, vraag dan advies aan uw arts.

Uw Resultaten Toegelicht

Niet Toereikend

Het vitaminegehalte in uw lichaam valt volgens onze testparameters onder het normale bereik.

Toereikend

Het vitaminegehalte in uw lichaam valt volgens onze testparameters binnen het normale bereik.

Uw Vitaminen: Overzicht

Niet Toereikend

- Vit. B12
- Vit. B5
- Vit. D

Van deze vitamines is vastgesteld dat ze onder het normale bereik liggen. Probeer de nutriëntendichtheid van uw dagelijkse voeding te verhogen met fruit, groenten, granen, peulvruchten, noten en zaden, vlees van goede kwaliteit, vis, eieren en zuivelproducten. Voor meer specifieke richtlijnen over de beste bronnen van elke vitamine, zie 'De rol van voedingsstoffen' in de sectie Voedselintolerantie.

Toereikend

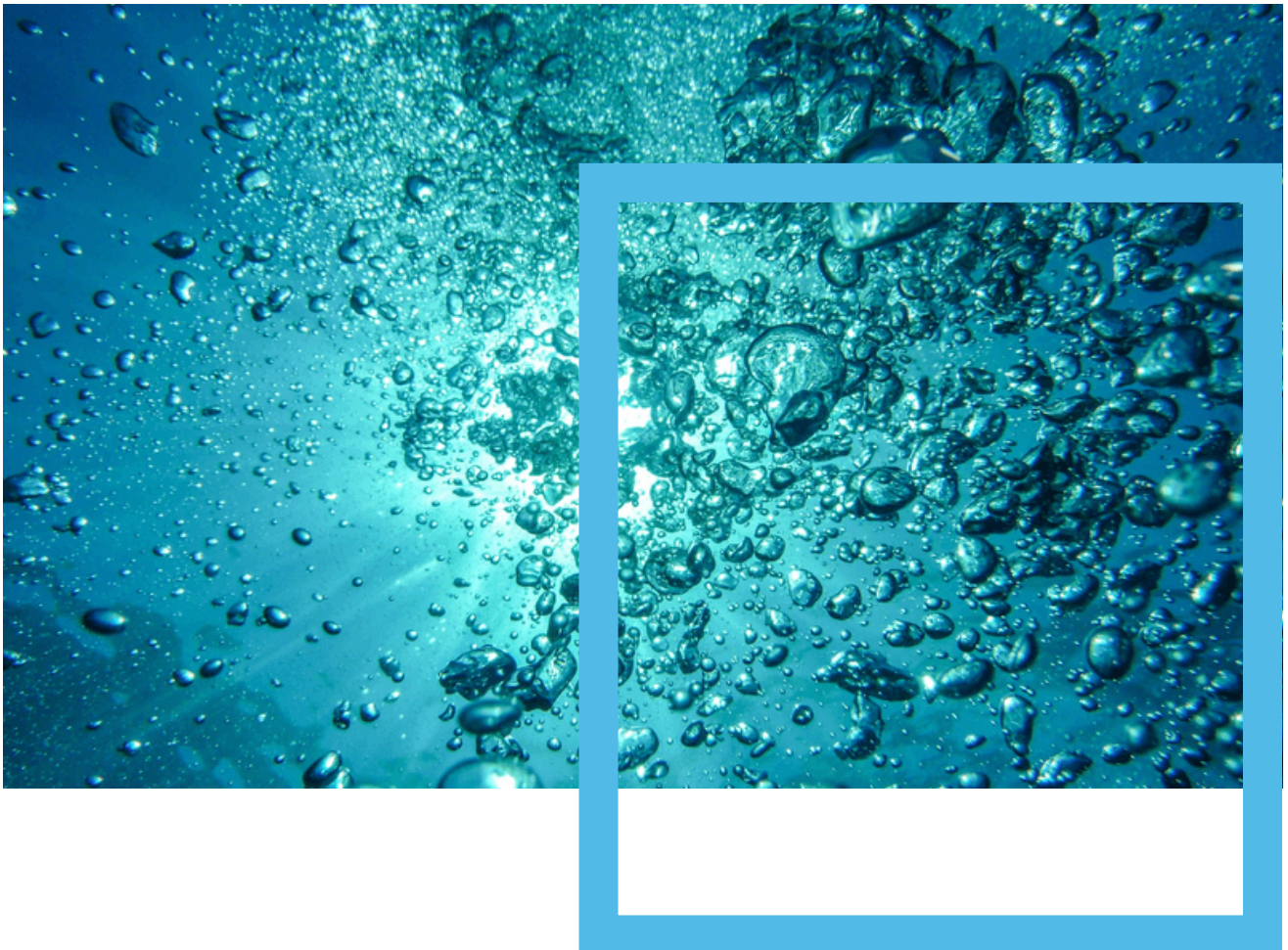
- Choline
- Vit. B1
- Vit. B2
- Vit. B6
- Vit. B7
- Vit. EEN
- Vit. K

Van deze vitamines is vastgesteld dat ze binnen het normale bereik vallen. Ga zo door, zorg voor een dagelijks dieet dat rijk is aan voedingsstoffen, zodat uw vitamines op peil blijven.

Uw Vitaminen: Gedetailleerde Analyse

- Choline
- Vit. EEN
- Vit. B1
- Vit. B12
- Vit. B2
- Vit. B5
- Vit. B6
- Vit. B7
- Vit. D
- Vit. K

Additieven Analyse





Wat zijn additieven?

Additieven zijn stoffen die om een specifieke reden aan levensmiddelen worden toegevoegd, bijvoorbeeld om het uiterlijk of de smaak ervan te verbeteren, om levensmiddelen te conserveren en ze langer houdbaar te maken, om de verwerking en de vervaardiging van levensmiddelen te vergemakkelijken, om levensmiddelen te stabiliseren en ze veilig te houden.

De belangrijkste soorten additieven zijn kleurstoffen, smaakversterkers, zoetstoffen, antioxidanten, emulgatoren, stabilisatoren en conserveringsmiddelen. Zij kunnen natuurlijk, door de mens gemaakt maar natuuridentiek of kunstmatig zijn.

Uw resultaten toegelicht

Het begrijpen van uw resultaten is natuurlijk het belangrijkste! Om u hierbij te helpen vindt u hier een overzicht van uw additieven resultaten. Dit overzicht geeft een samenvatting van de items waarop u zich moet concentreren en de relevante acties die u moet ondernemen. Alle geteste items worden beoordeeld als Gevoelig, Mild of Geen reactie.

Gevoelige Reactie

Dit zijn de additieven waar u volgens onze tests gevoelig voor bent.

Milde Reactie

zijn de additieven waarvoor u volgens onze tests mogelijk gevoelig zou kunnen zijn.

Geen Reactie

Dit zijn de additieven waarvoor u volgens onze tests niet gevoelig bent.

Uw Additieven: Overzicht

Gevoelige Reactie

- | | | | |
|---------|---------|-----------|---------|
| • E 153 | • E 239 | • E 380 | • E 912 |
| • E 162 | • E 242 | • E 472 f | |
| • E 226 | • E 262 | • E 481 | |
| • E 234 | • E 325 | • E 634 | |

Van deze additieven is vastgesteld dat zij lichamelijke klachten kunnen veroorzaken of ertoe kunnen bijdragen. Wij raden u aan deze additieven zoveel mogelijk uit uw dagelijkse voeding te verwijderen

Additieven zijn meestal te vinden in verwerkte producten, dus door een dieet te volgen dat rijk is aan natuurlijke, volle voedingsmiddelen en weinig verwerkte voedingsmiddelen, kunt u veel additieven uit uw dagelijkse voeding verwijderen.

Milde Reactie

- | | | | |
|-----------|---------|-----------|-----------|
| • E 155 | • E 283 | • E 335 | • E 520 |
| • E 160 d | • E 285 | • E 336 | • E 521 |
| • E 222 | • E 296 | • E 339 | • E 528 |
| • E 227 | • E 297 | • E 414 | • E 553 a |
| • E 230 | • E 321 | • E 421 | |
| • E 250 | • E 333 | • E 472 e | |

Deze additieven zijn geïdentificeerd als die welke lichamelijke symptomen kunnen veroorzaken of daartoe kunnen bijdragen. Wij raden altijd aan om eerst de producten met een gevoelige reactie te verwijderen en daarna te overwegen om de producten met een milde reactie te vermijden.

Additieven zijn meestal te vinden in verwerkte producten, dus door een dieet te volgen dat rijk is aan natuurlijke, volle voedingsmiddelen en weinig verwerkte voedingsmiddelen, kunt u veel additieven uit uw dagelijkse voeding verwijderen. Het is ook het overwegen waard dat het gebruik van deze stoffen afzonderlijk misschien geen symptomen veroorzaakt, maar contact met een aantal stoffen met een milde reactie op dezelfde dag kan tot symptomen leiden als gevolg van een cumulatief effect.

Uw Additieven: Overzicht vervolg.

Geen Reactie

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| • E 150 c | • E 290 | • E 472 c | • E 551 |
| • E 150 d | • E 300 | • E 472 d | • E 552 |
| • E 151 | • E 322 | • E 473 | • E 553 b |
| • E 154 | • E 326 | • E 474 | • E 554 |
| • E 160 a | • E 327 | • E 475 | • E 555 |
| • E 160 b | • E 330 | • E 476 | • E 556 |
| • E 160 e | • E 331 | • E 477 | • E 558 |
| • E 160c | • E 332 | • E 479 | • E 559 |
| • E 160f | • E 334 | • E 482 | • E 570 |
| • E 161 b | • E 337 | • E 483 | • E 574 |
| • E 161 g | • E 338 | • E 491 | • E 575 |
| • E 163 | • E 340 | • E 492 | • E 576 |
| • E 170 | • E 341 | • E 493 | • E 577 |
| • E 171 | • E 350 | • E 494 | • E 578 |
| • E 172 | • E 351 | • E 495 | • E 579 |
| • E 173 | • E 352 | • E 500 | • E 585 |
| • E 174 | • E 353 | • E 501 | • E 620 |
| • E 175 | • E 354 | • E 503 | • E 621 |
| • E 180 | • E 355 | • E 504 | • E 622 |
| • E 218 | • E 356 | • E 507 | • E 623 |
| • E 219 | • E 357 | • E 508 | • E 624 |
| • E 220 | • E 363 | • E 509 | • E 625 |
| • E 221 | • E 385 | • E 511 | • E 626 |
| • E 223 | • E 400 | • E 512 | • E 627 |
| • E 224 | • E 401 | • E 513 | • E 628 |
| • E 228 | • E 402 | • E 514 | • E 629 |
| • E 231 | • E 403 | • E 515 | • E 630 |
| • E 232 | • E 404 | • E 516 | • E 631 |
| • E 233 | • E 405 | • E 517 | • E 632 |
| • E 235 | • E 406 | • E 522 | • E 633 |
| • E 249 | • E 407 | • E 523 | • E 635 |
| • E 251 | • E 407 a | • E 524 | • E 640 |
| • E 252 | • E 410 | • E 525 | • E 900 |
| • E 260 | • E 412 | • E 526 | • E 901 |
| • E 261 | • E 413 | • E 527 | • E 902 |
| • E 263 | • E 415 | • E 529 | • E 903 |
| • E 270 | • E 417 | • E 530 | • E 904 |
| • E 280 | • E 418 | • E 535 | • E 914 |
| • E 281 | • E 420 | • E 536 | • E 927 |
| • E 282 | • E 472 a | • E 538 | • E 938 |
| • E 284 | • E 472 b | • E 541 | |

Van deze additieven is niet vastgesteld dat ze lichamelijke symptomen veroorzaken of daartoe bijdragen en daarom hoeven ze niet te worden vermeld. U kunt de volledige lijst van additieven die geen reactie veroorzaken vinden in de sectie gedetailleerde analyse van additieven

Uw Additieven: Overzicht vervolg

Als u meer informatie over een bepaald additief wilt hebben, hebben wij een aantal bronnen vermeld die u kunt gebruiken. In de bijlage vindt u de volledige naam van elk additief.

[Deze website](#) bevat de namen van merkproducten die een bepaald additief bevatten. Zoek in de databank met de volledige naam van het additief in plaats van met het nummer. Bijvoorbeeld onder "zoek een product" zet u aspartaam in plaats van E951.

[Deze website](#) geeft een goed overzicht van een uitgebreide lijst additieven.

- [E100-E200](#)
- [E200-E300](#)
- [E300-E400](#)
- [E400-E500](#)
- [E500-E600](#)
- [E600-E700](#)
- [E900-E1000](#)
- [E1000-E1300](#)
- [E1400-E1500](#)
- [E1500-E1525](#)



Uw Additieven: Gedetailleerde Analyse

Antioxidanten

■ E 300
■ E 321
■ E 322
■ E 325
■ E 326
■ E 327
■ E 330
■ E 331
■ E 332
■ E 333
■ E 334
■ E 335
■ E 336
■ E 337
■ E 338
■ E 339
■ E 340
■ E 341
■ E 350
■ E 351
■ E 352
■ E 353
■ E 354
■ E 355
■ E 356
■ E 357
■ E 363
■ E 380
■ E 385

Kleurstoffen

■ E 150 c
■ E 150 d
■ E 151
■ E 153
■ E 154
■ E 155
■ E 160 a
■ E 160 b
■ E 160c
■ E 160 d
■ E 160 e
■ E 160f
■ E 161 b

■ E 161 g
■ E 162
■ E 163
■ E 170
■ E 171
■ E 172
■ E 173
■ E 174
■ E 175
■ E 180

Emulgatoren

■ E 472 a
■ E 472 b
■ E 472 c
■ E 472 d
■ E 472 e
■ E 472 f
■ E 473
■ E 474
■ E 475
■ E 476
■ E 477
■ E 479
■ E 481
■ E 482
■ E 483
■ E 491
■ E 492
■ E 493
■ E 494
■ E 495

Smaakversterkers

■ E 620
■ E 621
■ E 622
■ E 623
■ E 624
■ E 625
■ E 626
■ E 627
■ E 628
■ E 629
■ E 630
■ E 631

■ E 632
■ E 633
■ E 634
■ E 635
■ E 640
■ E 900
■ E 901
■ E 902
■ E 903
■ E 904
■ E 912
■ E 914
■ E 927
■ E 938

Diversen additieven

■ E 500
■ E 501
■ E 503
■ E 504
■ E 507
■ E 508
■ E 509
■ E 511
■ E 512
■ E 513
■ E 514
■ E 515
■ E 516
■ E 517
■ E 520
■ E 521
■ E 522
■ E 523
■ E 524
■ E 525
■ E 526
■ E 527
■ E 528
■ E 529
■ E 530
■ E 535
■ E 536
■ E 538

■ E 541
■ E 551
■ E 552
■ E 553 a
■ E 553 b
■ E 554
■ E 555
■ E 556
■ E 558
■ E 559
■ E 570
■ E 574
■ E 575
■ E 576
■ E 577
■ E 578
■ E 579
■ E 585

Conserveringsmiddelen

■ E 218
■ E 219
■ E 220
■ E 221
■ E 222
■ E 223
■ E 224
■ E 226
■ E 227
■ E 228
■ E 230
■ E 231
■ E 232
■ E 233
■ E 234
■ E 235
■ E 239
■ E 242
■ E 249
■ E 250
■ E 251
■ E 252
■ E 260
■ E 261

Uw Additieven: Gedetailleerde Analyse Vervolg.

■ E 262

■ E 263

■ E 270

■ E 280

■ E 281

■ E 282

■ E 283

■ E 284

■ E 285

■ E 290

■ E 296

■ E 297

Verdikings-, uithardings- en vochtinbrengende middelen

■ E 400

■ E 401

■ E 402

■ E 403

■ E 404

■ E 405

■ E 406

■ E 407

■ E 407 a

■ E 410

■ E 412

■ E 413

■ E 414

■ E 415

■ E 417

■ E 418

■ E 420

■ E 421

Wat kunt u nu doen?



Dit is waar uw reis naar een gezonder leven begint

U hebt al uw resultaten doorgelezen, wat nu?

Zoals we aan het begin van het rapport al zeiden, geloven we dat deze testresultaten het begin kunnen zijn van uw reis naar een gezonder leven.

De volgende stap die wij u aanraden is het volgen van een eliminatiedieet. Dit houdt in het verwijderen van alle reactieve voedingsmiddelen voor een bepaalde periode, gevolgd door herintroductie. Het eliminatiedieet is een krachtig hulpmiddel, dat mensen veel duidelijkheid verschaft over welke voedingsmiddelen voor hen werken en welke niet.

Doelen en doelstellingen

Voordat u aan een nieuw project, een nieuwe onderneming of een nieuw project begint, in dit geval het aanbrengen van positieve veranderingen in uw voedingspatroon, is het altijd goed om uw doelen en doelstellingen op te schrijven. U kunt naar deze aantekeningen teruggrijpen in geval van twijfel of om na te denken over de vraag of u uw doelstellingen hebt bereikt.

U kunt het notitiegedeelte hieronder gebruiken om belangrijke informatie van de testresultaten op te schrijven en ook uw doelstellingen voor het eliminatiedieet en daarna.

Wij raden u ten eerste aan om het Eenvoudig Advies - Een 23 Dagen Plan te lezen en te volgen.

Deze ultieme gids is een gratis geschenk samen met uw aankoop.
(Kijk maar eens in uw account of bestel e-mail.)

Soms is alles wat u nodig heeft een klein duwtje in de goede richting. Dit eenvoudige advies is speciaal ontworpen om uw gezonde gewoonten in slechts 23 dagen een kickstart te geven..



E-Nummers Verklaard

Additieven

- **E 300** Ascorbinezuur (L-) (vitamine C)
- **E 301** Natrium L-ascorbaat (ascorbinezuur)
- **E 302** Calcium-L-ascorbaat (ascorbinezuur)
- **E 304** Ascorbylpalmitaat / ascorbylstearaat
- **E 306** Natuurlijke tocoferolen (vitamine E)
- **E 307** Synthetisch alfa-tocoferol (tocoferol)
- **E 308** Synthetisch gamma-tocoferol (tocoferol)
- **E 309** Synthetisch delta-tocopherol (tocopherol)
- **E 310** Propyl gallaat (gallaat)
- **E 311** Octyl gallate (gallate)
- **E 312** Dodecyl gallate (gallate)
- **E 315** Isoascorbinezuur
- **E 316** Natriumisoascorbaat
- **E 320** Gebutyleerd hydroxyanisool (BHA)
- **E 321** Gebutyleerd hydroxytolueen
- **E 322** Lecithinen
- **E 325** Natriumlactaat (zouten van melkzuur)
- **E 326** Kaliumlactaat (zouten van melkzuur)
- **E 327** Calcium lactaat (zouten van melkzuur)
- **E 330** Citroenzuur
- **E 331** Mononatriumcitraat, dinatrium c., trinatrium c.
- **E 332** Monokaliumcitraat, tripotassium c.
- **E 333** Monocalciumcitraat, dicalcium c., tricalcium c.
- **E 334** Wijnsteen zuur (L+), wijnsteen zuur
- **E 335** Mononatriumtartraat, dinatriumtartraat
- **E 336** Monokaliumtartraat, diptaliumtartraat
- **E 337** Natriumkaliumtartraat (zouten van wijnsteen zuur)
- **E 338** Orthofosforzuur, fosforzuur
- **E 339** Mononatriumfosfaat, dinatrium p., trinatrium p.
- **E 340** Monokaliumfosfaat, dipotassium p., tripotassium p.
- **E 341** Monocalciumfosfaat, dicalcium p., tricalcium p.
- **E 350** Natriummalaat, natriumwaterstofmalaat
- **E 351** Kaliummalaat (zouten van appelzuur)
- **E 352** Calciummalaat, calciumwaterstofmalaat
- **E 353** Metawijnsteen zuur
- **E 354** Calciumtartraat (zouten van appelzuur)
- **E 355** Adipinezuur
- **E 356** Natriumadipaat
- **E 357** Kaliumadipaat
- **E 363** Barnsteen zuur
- **E 380** Triammoniumcitraat (zouten citroenzuur)
- **E 385** Calciumnatriummethyleendiaminetetraacetaat (EDTA)

Kleuren

- **E 100** Curcumine
- **E 101** Riboflavine (vit. B2), riboflavine-5'-fosfaat
- **E 102** Tartrazine
- **E 104** Chinolinegeel
- **E 110** Zonnegeel FCF, oranjegeel S
- **E 120** Cochenille, karmijnzuur, karmijn
- **E 122** Carmoisine
- **E 123** Amarant
- **E 124** Ponceau 4R
- **E 127** Erythrosine
- **E 128** Rood 2 G
- **E 129** Allura rood AC
- **E 131** Patent blauw V
- **E 132** Indigokarmijn
- **E 133** Briljantblauw FCF
- **E 140** Chlorofyllen en chlorofyllinen
- **E 141** Chlorofyllinen (Cu-complexen)
- **E 142** Groen S
- **E 150 a** Karamel
- **E 150 b** Bijtende sulfietkaramel
- **E 150 c** Ammoniakkaramel
- **E 150 d** Ammoniaksulfietkaramel
- **E 151** Briljantzwart BN, zwart PN
- **E 153** Plantaardige koolstof
- **E 154** Bruin FK
- **E 155** Bruin HT
- **E 160 a** Caroteen (gemengde carotenen, β -carotenen)
- **E 160 b** Annatto, bixine, norbixine
- **E 160 c** Capsanthine, capsorubine
- **E 160 d** Lycopen
- **E 160 e** Beta-apo-8'-carotenal, (carotinoïde)
- **E 160 f** Ethylester van bèta-apo-8'-caroteenzuur
- **E 161 b** Luteïne
- **E 161 g** Canthaxanthine
- **E 162** Rode biet (betanine)
- **E 163** Anthocyanen
- **E 170** Calciumcarbonaat
- **E 171** Titaandioxide
- **E 172** Jzeroxiden, ijzerhydroxiden
- **E 173** Aluminium
- **E 174** Zilver
- **E 175** Goud
- **E 180** Litholrubine BK

E-Nummers Verklaard Vervolg.

Emulgatoren

- **E 432** Polyoxyethyleensorbitaan-monolauraat (polysorbaat 20)
- **E 433** Polyoxyethyleensorbitaan-monoöleaat (polysorbaat 80)
- **E 434** Polyoxyethyleensorbitaan -monopalmitaat (polysorbaat 40)
- **E 435** Polyoxyethyleensorbitaan -monostearaat (polysorbaat 60)
- **E 436** Polyoxyethyleen-sorbitantristearaat (polysorbaat 65)
- **E 440** Pectine, geamideerde pectine
- **E 442** Ammoniumfosfatiden
- **E 444** Sucrose-acetaat-isobutyraat
- **E 445** Glycerolesters van houthars
- **E 450** Kalium- en natriumdifosfaten
- **E 451** Kalium- en natriumdifosfaten
- **E 452** Polyfosfaten
- **E 460** Cellulose, microkristallijne cellulose, cellulosepoeder
- **E 461** Methylcellulose
- **E 463** Hydroxypropylcellulose
- **E 464** Hydroxypropylmethylcellulose
- **E 465** Methylethylcellulose
- **E 466** Carboxymethylcellulose
- **E 470 a** Natrium-, kalium- en calciumzouten
- **E 470 b** Magnesiumzouten van vetzuren
- **E 471** Mono- en diglyceriden
- **E 472 a** Azijnzuuresters van mono- en diglyceriden
- **E 472 b** Melkzuuresters van mono- en diglyceriden
- **E 472 c** Citroenzuuresters van mono- en diglyceriden
- **E 472 d** Wijnsteenzuuresters van mono- en diglyceriden
- **E 472 e** Diacetylwynsteenzuuresters van mono- en diglyceriden
- **E 472 f** Gemengde esters van mono- en diglyceriden
- **E 473** Sucrose-esters van mono- en diglyceriden
- **E 474** Sucroglyceriden
- **E 475** Polyglycerol-esters van vetzuren
- **E 476** Polyglycerolpolyricinoleaat
- **E 477** ropyleenglycolesters van vetzuren
- **E 479** Thermisch geoxideerde sojaolie
- **E 481** Natriumstearoyl-2-lactylaet
- **E 482** Calciumstearoyl-2-lactylaet
- **E 483** Stearyltartraet
- **E 491** orbitaanmonostearaat
- **E 492** Sorbitaan tristearaat
- **E 493** Sorbitaanmonolauraat
- **E 494** Sorbitaanmonoöleaat
- **E 495** Sorbitaanmonopalmitaat

Smaakversterkers

- **E 620** Glutaminezuur
- **E 621** Mononatriumglutamaat, natriumglutamaat
- **E 622** Monopotassiumglutamaat, kaliumglutamaat
- **E 623** Calciumdiglutamaat, calciumglutamaat
- **E 624** Monoammoniumglutamaat, ammoniumglutamaat
- **E 625** Magnesiumdiglutamaat, magnesiumglutamaat
- **E 626** Guanylzuur, guanylaet
- **E 627** Dinatriumguanylaet, guanylaet
- **E 628** Dipotassium guanylaet, guanylaet
- **E 629** Calciumguanylaet, guanylaet
- **E 630** Inosinezuur, ionisaet
- **E 631** Dinatriumionisaet, ionisaet
- **E 632** Dipotassiumionisaet, ionisaet
- **E 633** Dicalciumionisaet
- **E 634** Calciumribonucleotiden
- **E 635** Dinatriumribonucleotiden
- **E 640** Glycine en natriumzouten daarvan
- **E 900** Dimethylpolysiloxane
- **E 901** Bijenwas, wit en geel
- **E 902** Candelillawas
- **E 903** Carnaubawas
- **E 904** Schellak
- **E 912** Ester van montaanzuur
- **E 914** Polyethyleenwasoxidaten
- **E 927 b** Carbamide
- **E 938** Argon

E-Nummers Verklaard Vervolg.

Overige additieven

- **E 500** Natriumcarbonaat, natriumwaterstofcarbonaat, natriumsesquicarbonaat
- **E 501** Kaliumcarbonaat, kaliumwaterstofcarbonaat
- **E 503** Ammoniumcarbonaat, A.-waterstofcarbonaat
- **E 504** Magnesiumcarbonaat, M.-waterstofcarbonaat
- **E 507** Zoutzuur
- **E 508** Kaliumchloride
- **E 509** Calciumchloride
- **E 511** Magnesiumchloride
- **E 513** Zwavelzuur
- **E 514** Natriumsulfaat, natriumwaterstofsulfaat
- **E 515** Kaliumsulfaat, kaliumwaterstofsulfaat
- **E 516** Calciumsulfaat
- **E 517** Ammoniumsulfaat
- **E 520** Aluminiumsulfaat
- **E 521** Aluminiumnatriumsulfaat
- **E 522** Aluminiumkaliumsulfaat
- **E 523** Aluminiumammoniumsulfaat
- **E 524** Natriumhydroxide
- **E 525** Kaliumhydroxide
- **E 526** Calciumhydroxide
- **E 527** Ammoniumhydroxide
- **E 528** Magnesiumhydroxide
- **E 529** Calciumoxide
- **E 530** Magnesiumoxide
- **E 535** Natriumferrocyanide
- **E 536** Kaliumferrocyanide
- **E 538** Calciumferrocyanide
- **E 541** Natriumaluminiumfosfaat, zuur
- **E 551** Siliciumdioxide (kiezelaarde)
- **E 552** Calciumsilicaat
- **E 553 a** Magnesiumsilicaat, magnesiumtrisilicaat
- **E 553 b** Talk
- **E 554** Natriumsilicaat aluminium
- **E 555** Kaliumsilicaataluminium
- **E 556** Aluminiumcalciumsilicaat
- **E 558** Bentoniet
- **E 559** Aluminiumsilicaat (kaolien)
- **E 570** Stearinezuur (vetzuren)
- **E 574** Gluconzuur
- **E 575** Glucono-delta-lactone
- **E 576** Natriumgluconaat
- **E 577** Kaliumgluconaat
- **E 578** Calciumgluconaat
- **E 579** Jzer-II-gluconaat
- **E 585** IJzer-II-lactaat

Conserveringsmiddelen

- **E 200** Sorbinezuur
- **E 202** Kaliumsorbaat, sorbinezuur
- **E 203** Calcium sorbaat, sorbinezuur
- **E 210** Benzoëzuur
- **E 211** Natriumbenzoaat, benzoëzuur
- **E 212** Kaliumbenzoaat, benzoëzuur
- **E 213** Calciumbenzoaat, benzoëzuur
- **E 214** Ethyl-para-hydroxybenzoaat (PHB-ester)
- **E 215** Natrium-ethyl-para-hydroxybenzoaat (PHB-ester)
- **E 216** Propyl-para-hydroxybenzoaat (PHB-ester)
- **E 217** Natriumpropyl-para-hydroxybenzoaat (PHB-ester)
- **E 218** Methyl-para-hydroxybenzoaat (PHB-ester)
- **E 219** Natriummethyl-para-hydroxybenzoaat (PHB-ester)
- **E 220** Zwaveldioxide
- **E 221** Natriumsulfiet (zwaveldioxide)
- **E 222** Natriumwaterstofsulfiet (zwaveldioxide)
- **E 223** Natriummetabisulfiet (zwaveldioxide)
- **E 224** Kaliummetabisulfiet (zwaveldioxide)
- **E 226** Calciumsulfiet (zwaveldioxide)
- **E 227** Calciumwaterstofsulfiet (zwaveldioxide)
- **E 228** Kaliumwaterstofsulfiet (zwaveldioxide)
- **E 230** Bifenyl, difenyl
- **E 231** Orthofenylfenol
- **E 232** Natriumorthofenylfenaat, orthofenylfenol
- **E 233** Thiabendazool
- **E 234** Nisine
- **E 235** Natamycine
- **E 239** Hexamethyleen-tetramine
- **E 242** Dimethyldicarbonaat
- **E 249** Kaliumnitriet
- **E 250** Natriumnitriet
- **E 251** Natriumnitraat
- **E 252** Kaliumnitraat
- **E 260** Azijnzuur
- **E 261** Kaliumacetaat, zout van azijnzuur
- **E 262** Natriumacetaat, zout van azijnzuur
- **E 263** Calciumacetaat, zout van azijnzuur
- **E 270** Melkzuur
- **E 280** Propionzuur
- **E 281** Natriumpropionaat, propionzuur
- **E 282** Calciumpropionaat, propionzuur
- **E 283** Kaliumpropionaat, propionzuur
- **E 284** Boorzuur
- **E 285** Natriumtetraboraat, boorzuur
- **E 290** Kooldioxide, koolzuur
- **E 296** Appelzuur
- **E 297** Fumaarzuur

E-Nummers Verklaard Vervolg

Zoetstoffen

- **E 939** Helium
- **E 941** Stikstof
- **E 942** Distikstofoxide
- **E 948** Zuurstof
- **E 950** Acesulfaam K, acesulfaam
- **E 951** Aspartaam
- **E 952** Cyclamaat, cyclohexaansulfamidezuur
- **E 953** Isomalt
- **E 954** Saccharine
- **E 957** Thaumatine
- **E 959** Neohesperidine DC
- **E 965** Maltitol, maltitolstroop
- **E 966** Lactitol
- **E 967** Xylitol
- **E 999** Quillaia extract
- **E 1105** Lysozyme
- **E 1200** Polydextrose
- **E 1201** Polyvinylpyrrolidone
- **E 1202** Polyvinyl polypyrrolidone
- **E 1404** Geoxideerd zetmeel
- **E 1410** Monozetmeelfosfaat (gemodificeerd zetmeel)
- **E 1412** Dizetmeelfosfaat (gemodificeerd zetmeel)
- **E 1413** Gefosfateerd dizetmeelfosfaat (gemodificeerd zetmeel)
- **E 1414** Geacetyleerd dizetmeelfosfaat (gemodificeerd zetmeel)
- **E 1420** Geacetyleerd zetmeel (gemodificeerd zetmeel)
- **E 1422** Geacetyleerd di-zetmeeladipaat (gemodificeerd zetmeel)
- **E 1440** Geacetyleerd di-zetmeeladipaat (gemodificeerd zetmeel)
- **E 1442** Hydroxypropyleendizetmeelfosfaat (gemodificeerd zetmeel)
- **E 1450** Zetmeelnatriumoctenylsuccinaat (gemodificeerd zetmeel)
- **E 1505** Triethylcitraat
- **E 1518** Glycerinetriacetaat (triacetine)

Verdikings-, fixeer- en vochtinbrengende middelen

- **E 400** Alginezuur, alginaat
- **E 401** Natriumalginaat, alginaat
- **E 402** Kaliumalginaat, alginaat
- **E 403** Ammoniumalginaat, alginaat
- **E 404** Calciumalginaat, alginaat
- **E 405** Propyleenglycolalginaat, alginaat
- **E 406** Agar
- **E 407** Carrageenan
- **E 407 a** Eucheuma-algen, behandeld
- **E 410** Johannesbroodpitmeel, johannesbroodpitmeel
- **E 412** Gua gom
- **E 413** Tragacanth
- **E 414** Arabische gom
- **E 415** Xanthaangom
- **E 417** Tara meel
- **E 418** Gellaan
- **E 420** Sorbit, sorbitstroop
- **E 421** Manniet
- **E 422** Glycerine

Metaal Potentiële Bronnen

Aluminium

Kan worden gevonden in: Blikjes, folie, keukengerei, raamkozijnen en biervaten

Antimoon

Kan worden gevonden in: Batterijen, wrijvingsarme metalen en kabelomhulsels

Argon

Kan worden gevonden in: Lassen en gloeilampen

Arsenicum

Kan worden gevonden in: Rattengif en insecticiden

Barium

Kan worden gevonden in: Verf, vuurwerk, sommige geneesmiddelen en het productieproces van glas

Beryllium

Kan worden gevonden in: Veren, elektrische contacten en puntlaselektroden

Bismut

Kan worden gevonden in: Meestal gemengd met andere metalen

Borium

Kan worden gevonden in: Kleipotten, wasmiddel, glas, fakkels en glasvezel

Broom

Kan worden gevonden in: Vlamvertragers, waterzuiveringssystemen en kleurstoffen

Cadmium

Kan worden gevonden in: Herlaadbare batterijen

Cesium

Kan worden gevonden in: Atoomklokken en foto-elektrische cellen

Cerium

Kan worden gevonden in: Airconditioners, computers en ovens

Chloor

Kan worden gevonden in: Bleekmiddel, papierfabricage, zwembaden

Chroom

Kan worden gevonden in: Roestvrijstalen bestek, houtconserveringsmiddelen, kleurstoffen en pigmenten

Cobalt

Kan worden gevonden in: Snijgereedschap en kleurstoffen

Koper

Kan worden gevonden in: Elektrische generatoren en motoren

Dysprosium

Kan worden gevonden in: Lasers en vele legeringen

Fluor

Kan worden gevonden in: Tandpasta en geëst glas

Gadolinium

Kan worden gevonden in: Veel legeringen

Gallium

Kan worden gevonden in: Elektronica, legeringen en thermometers

Germanium

Kan worden gevonden in: Glazen lenzen, fluorescentielampen, elektronica en vele legeringen

Gold

Kan worden gevonden in: Juwelen

Hafnium

Wordt gevonden in: Veel legeringen

Holmium

Kan worden gevonden in: Lasers

Indium

Kan worden gevonden in: Elektronica en spiegels

Iridium

Kan worden gevonden in: Legeringen en materialen die bestand moeten zijn tegen hoge temperaturen

Lood

Kan worden gevonden in: Lood-zuur opslag batterijen

Lithium

Kan worden gevonden in: Oplaadbare en niet-oplaadbare batterijen, sommige medicijnen en legeringen

Kwik

Kan worden gevonden in: Batterijen, fluorescentielampen, viltproductie, thermometers en barometers

Molybdeen

Wordt gevonden in: Veel legeringen

Nikkel

Kan worden gevonden in: Roestvrij staal

Palladium

Kan worden gevonden in: Fabricage van auto-uitlaten, tandvullingen en juwelen

Platina

Kan worden gevonden in: Juwelen, decoratie en tandheelkundig werk

Radium

Kan worden gevonden in: Sommige geneesmiddelen en lichtgevende verven

Rhenium

Kan worden gevonden in: Veel legeringen en flitsfotografie

Rhodium

Kan worden gevonden in: Bougies en sterk reflecterende materialen

Rubidium

Kan worden gevonden in: Veel legeringen en amalgamen

Ruthenium

Wordt gevonden in: Veel legeringen en corrosiebestendige metalen

Samarium

Kan worden gevonden in: Veel legeringen en audio-apparatuur

Silicon

Wordt gevonden in: Glas, aardewerk, computerchips en bakstenen

Zilver

Kan worden gevonden in: Juwelen

Strontium

Kan worden gevonden in: Vuurwerkproductie, conservenblikjes (voedsel)

Zwavel

Kan worden gevonden in: Geneesmiddelen, meststoffen, vuurwerk en lucifers

Tantaal

Kan worden gevonden in: Chirurgische apparatuur en cameralenzen

Tin

Wordt gevonden in: Legeringsmetaal

Titanium

Wordt gevonden in: Legeringsmetaal

Vanadium

Wordt gevonden in: Legeringsmetaal

Zink

Kan worden gevonden in: Veel legeringen, verf, fluorescentielampen en het proces om plastic te maken

Zirkonium

Kan worden gevonden in: Corrosiebestendige legeringen, magneten en sommige edelstenen



Neem contact met ons op:

**Als u vragen heeft, neem dan
contact op met het team**

**support@mijnvoedselintolerantietest.nl
www.mijnvoedselintolerantietest.nl**

Heeft u genoten van uw opgedane ervaring?

We horen graag over uw ervaring met ons
Like, deel en laat ons een beoordeling achter.
www.mijnvoedselintolerantietest.nl