

# WELL-BEING gen Test

## Well-Being



Prof Dr. B. Weber Laboratoires Réunis

## Risico's in kaart

Het moderne leven heeft geleid tot een verandering in onze levensstijl. Een gebrek aan tijd en weinig lichaamsbeweging, stress en een slecht voedingspatroon hebben een directe impact op onze gezondheid.

Onaangepaste levensstijl geassocieerd met ongunstige genetische variaties liggen aan de basis van ongemak, ziekten en een snellere veroudering.

Verouderen is een natuurlijk en zeer ingewikkeld proces. Het hangt af van uw genetische erfenis, maar ook van uw psychisch evenwicht en uw levensstijl. Door het verouderingsproces takelt ons weefsel en de functies van ons lichaam af. Van jongs af verandert de werking van de lichaamscellen, hetgeen bij sommigen al heel vroeg begint en veel sneller verloopt dan bij anderen.

Met behulp van de Well-being test verkrijgt u inzicht in uw gezondheidspotentiala. Met de aanbevelingen kunt u actief aan de slag om zo mogelijk langer gezond te kunnen leven en gezonder ouder te worden.

## Well-Being

De Well-being gen test is een uitgebreide genetische test die u inzicht verschaft in gezond ouder worden. De test onderzoekt de genen die betrokken zijn bij

1. Hart- en vaatziekten, met name oxidatieve stress, lipide metabolisme (vetstofwisseling), thrombose, ontstekingen en homocysteïne (een lichaamseigen aminozuur wat in een te hoog gehalte in het bloed, kan leiden tot hart-vaatziekten). U krijgt hier inzicht uw persoonlijk risico en predispositie op hart- en vaatziekten en advies over maatregelen om de kans op deze aandoeningen zo klein mogelijk te maken.

2. Gewichtscontrole; met name de aanmaak van vetcellen en de vetstofwisseling, antropometrie ontsteking, eetlustcontrole en energie huishouding. U krijgt hier inzicht

in welke specifieke maatregelen voor u belangrijk zijn om uw gewicht in balans te houden (krijgen) en zo bepaalde gezondheidsklachten te voorkomen.

3. “ontgiftingsprocessen (detoxificatie). U krijgt hier inzicht in hoe uw lichaam in staat is te ontgiften, waar dit niet goed functioneert en aanbevelingen om het ontgiftingsproces te herstellen en te optimaliseren en de gifbelasting te beperken.

4. Fysieke fitness; met name energiehuishouding, spierkracht, hart- en longcapaciteit, uithoudingsvermogen, herstel na spierblessures, motivatie. U krijgt hier inzicht hoe u het best fit kunt blijven en/of kunt worden en op welke manier u uw lichaam het meest effectief traint.

5. Mentale fitness, met name stemmingswisselingen, geheugencapaciteit en sociaal gedrag. U krijgt hier inzicht in hoe u uw lichaam mentaal fit kunt houden.

6. Gezonde botten; met name bot op- en afbraak, rol van homocysteïne, bot elasticiteit en lactose intolerantie. U krijgt hier inzicht in hoe u uw botten zo sterk mogelijk kunt houden om zo het risico op osteoporose en botbreuken te minimaliseren.

7. Gezonde huid, met name oxidatieve stress, detoxificatie, ontsteking en elasticiteit. U krijgt hier inzicht in hoe u uw huid zo gezond en vitaal mogelijk kunt houden om zo het risico op vroegtijdige veroudering in te perken.

8. Gezonde tanden; met name weefsel stabiliteit, ontstekingen en detoxificatie. Ontstekingsprocessen in het gebit of tandvlees geven een verhoogd risico op ontstekingen elders in het lichaam, ook is er een relatie met het krijgen van hart en vaatziekten. U krijgt hier inzicht in het zo gezond en vitaal mogelijk houden van uw gebit en tandvlees.

## **Wanneer laten testen?**

Elke persoon die wenst om de controle over zijn / haar gezondheid te nemen door middel van lange termijn preventie. U krijgt inzicht in uw persoonlijke gezondheidsrisico's waarmee u actief aan de slag kunt. Het is raadzaam deze test uit te laten voeren zolang er nog geen klachten zijn.

## **Hoe werkt de Well-Being gen test?**

U kiest voor de Well-Being gen test omdat u actief met uw gezondheid aan de slag wilt. Deze uitgebreide genetische test met aanvullende leefstijladviezen geeft u informatie over hoe u het beste gezond kunt blijven. U bestelt deze test online nadat u vindt dat u voldoende bent voorgelicht.

De test bestaat uit twee delen:

- Het afnamepakket; u ontvangt dit thuis via de post.
- Persoonlijke en medische vragenlijsten; u vult deze online in via het beveiligde webspreekuur.

Voordat u definitief besluit deze test te laten uitvoeren, kunt u altijd meer informatie vragen aan onze artsen via het webspreekuur. Dit is binnen de beveiligde en privacy-gewaarborgde omgeving. Omdat het hier om uw medische gegevens gaat, moet u zich volgens de wet kenbaar maken en u legitimeren met een door u zelf aangemaakt wachtwoord. U krijgt vervolgens binnen drie werkdagen antwoord.

## Het DNA onderzoek via speeksel

U neemt thuis zelf speeksel af ten behoeve van het DNA onderzoek. Dit doet u met de daarvoor speciaal ontwikkelde afname kit. U dient hiertoe zorgvuldig de bijgevoegde instructies op te volgen. Met de transport box die voldoet aan de strenge eisen van weefseltransport, stuurt u uw speekselmonster voor het DNA onderzoek naar het laboratorium waar Pregenius exclusief mee samenwerkt.

## Persoonlijke vragenlijsten

Met een persoonlijk account krijgt u de beschikking over uw persoonlijke pagina en kunt u inloggen bij het webspreekuur van Pregenius. Bij de test hoort een aantal vragenlijsten over uw gezondheid, uw leefstijl en uw familiegeschiedenis. Deze worden u online aangeboden via uw persoonlijke pagina. Tevens dient u het toestemmingsformulier te ondertekenen (informed consent) ter bevestiging dat u vindt dat u voldoende bent geïnformeerd over de voor- en nadelen van een genetische test en toestemming geeft de Well-Being gen test te laten uitvoeren.

## Het laboratoriumonderzoek

Het laboratorium heeft maximaal drie weken nodig om uw DNA te analyseren en uw persoonlijk rapport inclusief aanbevelingen samen te stellen. Dit rapport is opgesteld in het Engels. Het persoonlijk rapport combineert de resultaten van het genetisch onderzoek en de informatie uit de ingevulde gezondheidsvragenlijsten. Door deze innovatieve methode is het mogelijk individueel advies op maat te geven over het aanpassen van uw levensstijl en voedingsgewoontes om zo optimaal mogelijk gezond te blijven. Blijkt uit de test dat u een verhoogd risico loopt, dan kunt u besluiten tot aanvullend onderzoek dan wel regelmatige controles. U kunt dit afstemmen met uw eigen behandelend arts, of tijdens het consult met de arts van Pregenius.

Zodra uw rapport bij ons binnen is, ontvangt u een SMS met het verzoek in te loggen op het webspreekuur om een consult met één van onze artsen in te plannen. Tijdens dit half uur durend consult zal de arts het rapport met u bespreken. Tevens kan de

---

arts aanbevelingen doen over een mogelijk vervolgtraject. Na dit consult ontvangt u het rapport en wordt het als Pdf-bestand bewaard in uw persoonlijke pagina binnen het webspreekuur.

## Hoe wordt uw genetisch materiaal beoordeeld?

Het genetisch materiaal (DNA) wordt in het laboratorium uit het speeksel monster gehaald en vermenigvuldigd met speciale apparatuur. Zo komt het unieke DNA in voldoende grote hoeveelheden beschikbaar om alle noodzakelijke gen testen te kunnen uitvoeren. Daarbij wordt gekeken naar zogeheten Single Nucleotide Polymorfismen (SNP's, ook wel polymorfisme), dit zijn de stukjes DNA die verantwoordelijk zijn voor de genotypering. De genotypering bepaalt uiteindelijk de unieke eigenschappen van een persoon. Een afwijking in de SNP kan een ongunstige verandering ofwel eigenschap teweeg brengen. Een dergelijke verandering kan leiden tot bijvoorbeeld suikerziekte (Diabetes Mellitus), borstkanker, of een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed.

Bij sommige ziekten is slechts 1 polymorfisme in een enkel gen voldoende om het ziektebeeld te veroorzaken. Een voorbeeld is Macula Degeneratie (netvlieslijtage). Bij andere aandoeningen ligt het complexer: bij diabetes bijvoorbeeld kunnen meerdere SNP's een bijdrage leveren aan het ontstaan van het ziektebeeld. Voor het ziektebeeld dat u wilt laten onderzoeken worden alleen die SNP's onderzocht die daarvoor specifiek verantwoordelijk zijn. U krijgt dus geen informatie over aandoeningen waar u niet specifiek naar laat zoeken.

Wel kunt u op verzoek onderzoek laten doen naar een of meerdere afwijkingen en is het mogelijk uw huidige gezondheidsstatus te laten onderzoeken door middel van een preventieve medische check-up. Zie hiervoor meer informatie in 'mijn scans'. Op uw verzoek kan de arts u ook verwijzen naar een lifestyle coach 'mijn coach' die u zal begeleiden met betrekking tot gewenste lifestyle aanpassingen.