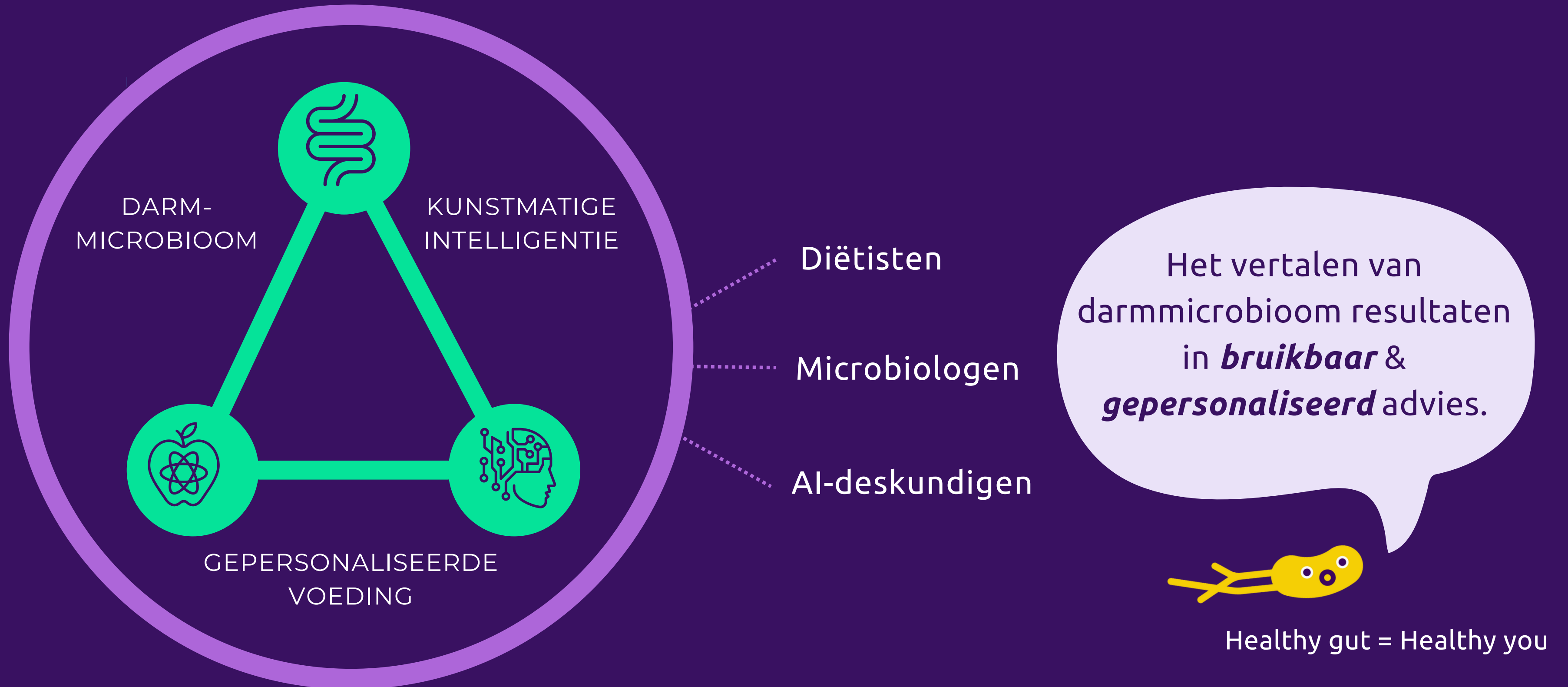


INNER BUDDIES

THE
UNIVERSE
INSIDE
YOU

WIE IS INNERBUDDIES?



WAT DOET INNERBUDDIES?

LEER JE BUDDIES KENNEN IN 4 EENVOUDIGE STAPPEN



Koop een test kit &
Voeg een nieuwe
gebruiker toe



Vul een 3-daags
voedingsdagboek en
vragenlijst in



Neem een
ontlastingsample af
en stuur het op



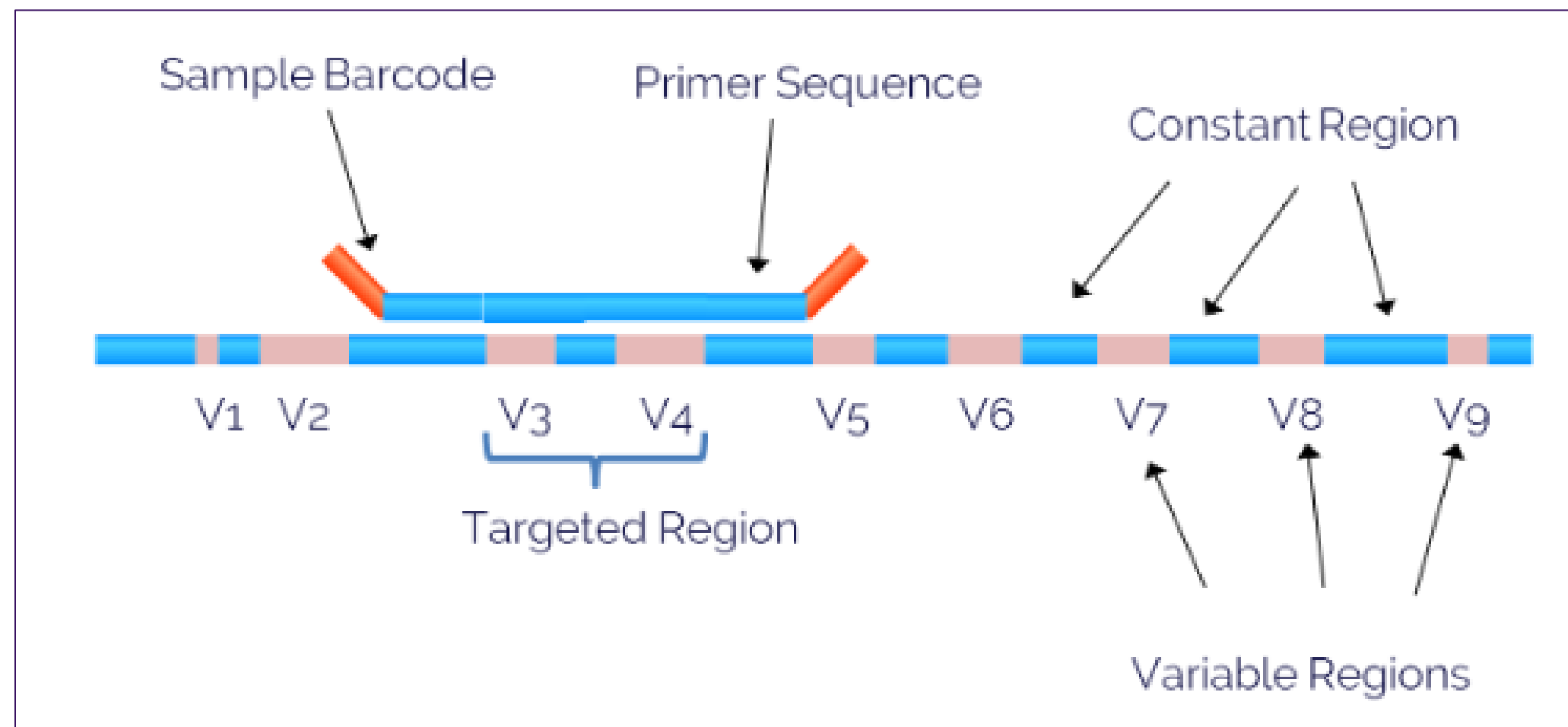
Bekijk je resultaten



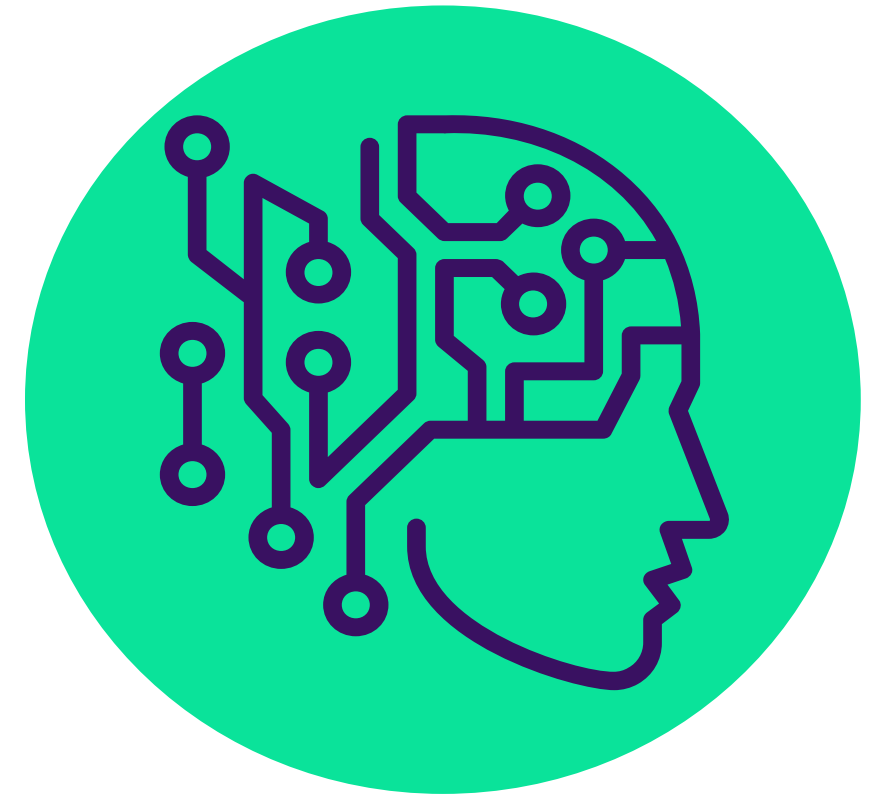
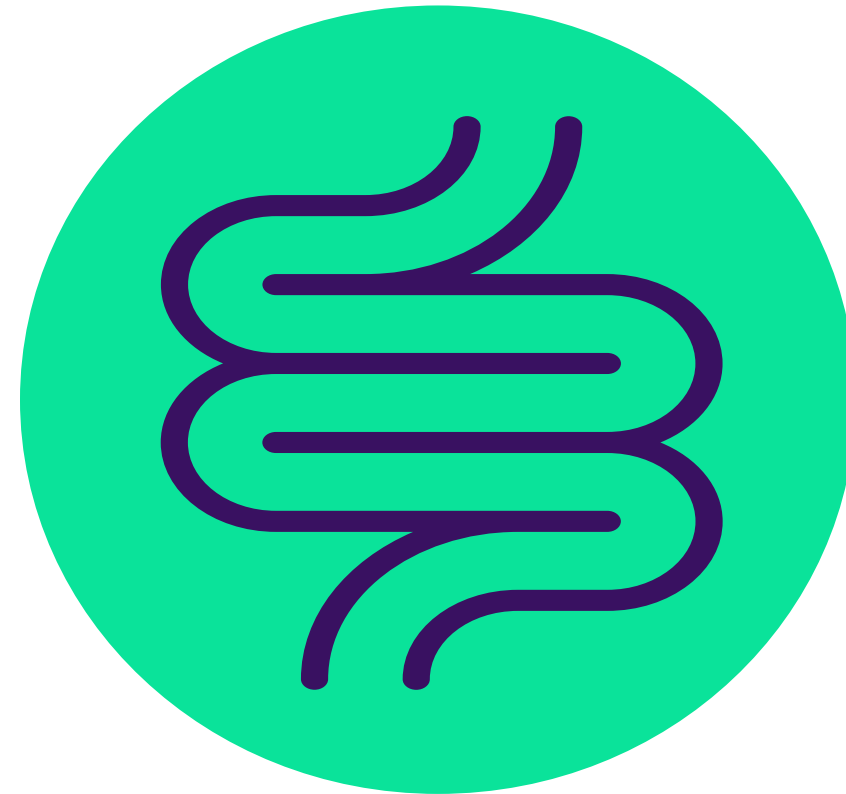
Beschikbaar in Engels, Nederlands, Duits & Italiaans

16S-rDNA-SEQUENCING

- DNA-analyse (genus-niveau)
 - Specifieke delen van de genetische code in het monster
 - Bekende sequenties in de database



- Natuurlijke taalverwerking (NLP)
 - Onderscheiden van subtiele genetische variaties
 - Herkennen van complexe patronen



- Data generatie (tool)
 - Simuleren van biologische mutaties
 - Nabootsen van sequencing-fouten

Method	Nauwkeurigheid
QIIME2	21.04%
KRAKEN2	74.94%

JOUW DASHBOARD

Mijn resultaten

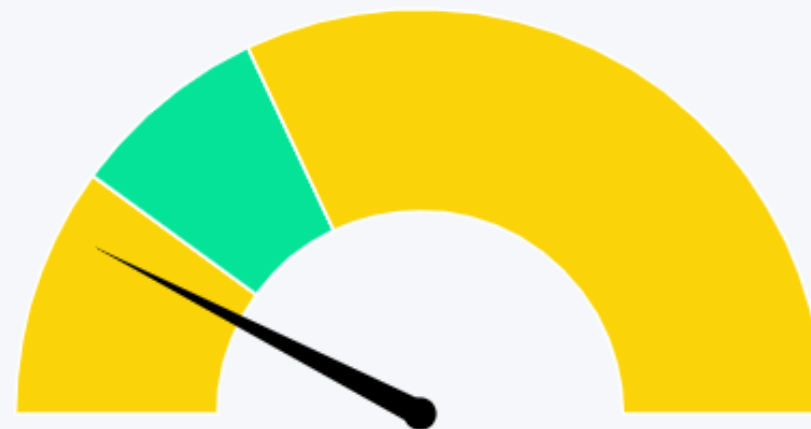
Door op onderstaande knop te klikken kun je de resultaten downloaden en printen. Alle afbeeldingen en aanvullende tekst komen overeen met de informatie in dit dashboard. Let erop dat het even kan duren voordat je op de knop kunt klikken en jouw resultaten kunt zien.

Resultaten PDF

Je bacteriediversiteit

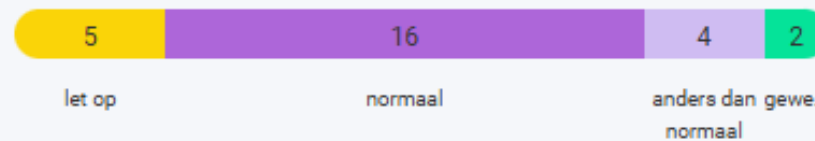


Je voedingsinname



Je BMI: 19.1

Je bacterieniveaus



Samenvatting en vervolg

Focus categorieën

Infectie alarm

Steun voor gewichtsreductie

Dieetaanpassingen

Ontbijt 5

Lunch 4

Diner 5

Voedingsaanbevelingen

Peer

Psyllium veze

Augurk

Darmgezondheid

Immuun sterkte 1 ⚠️



Darmwand sterkte



Steun voor gewichtsreductie 1 ⚠️



Vezelafbraak

Gasproductie



Darmuitdagingen

Mogelijke darmproblemen



Infectie alarm 1 ⚠️

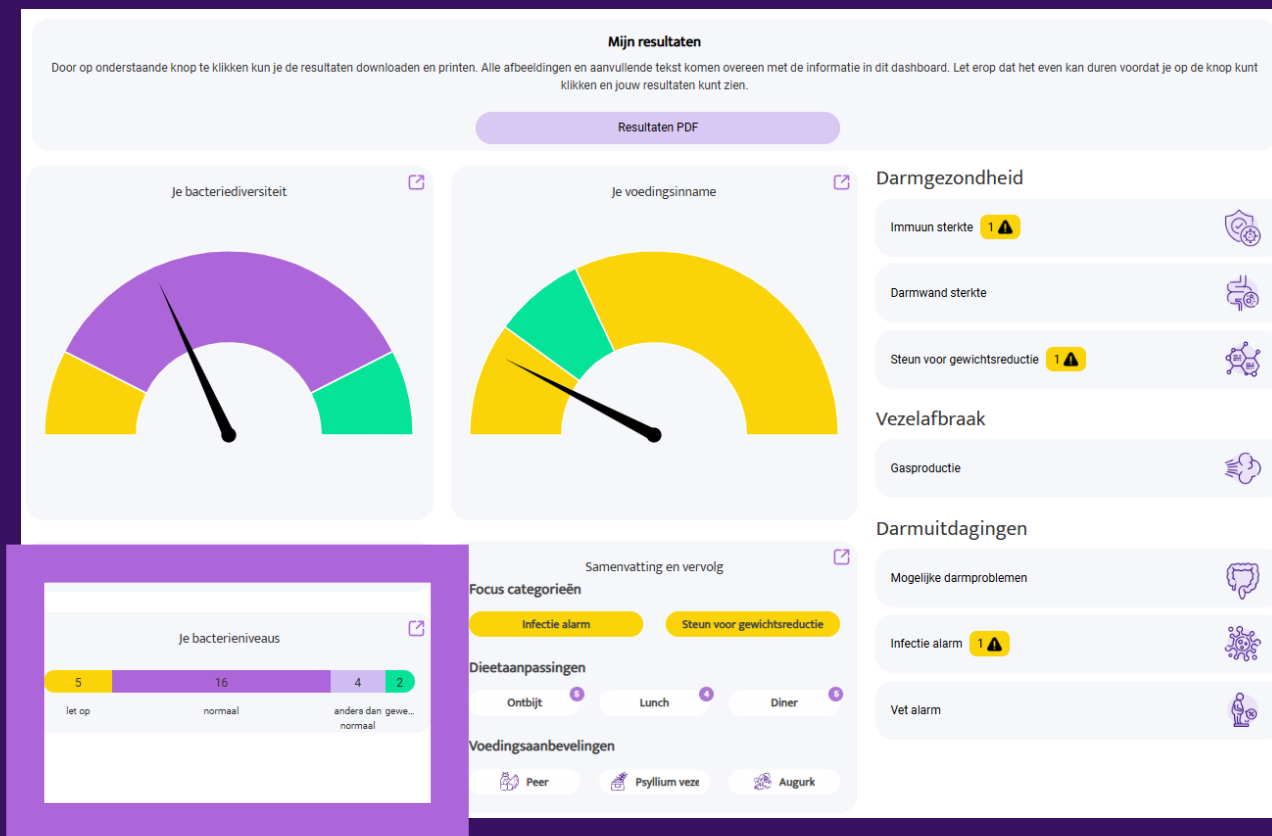


Vet alarm



JOUW DASHBOARD

Je bacterieniveaus

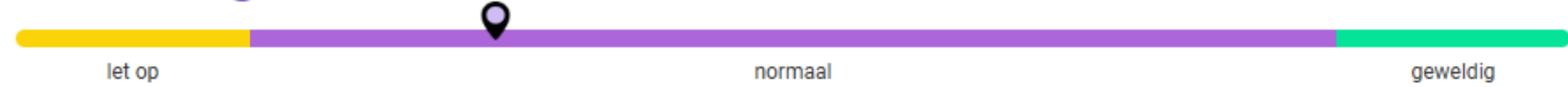


Goede bacteriën

Christensenellaceae ⓘ

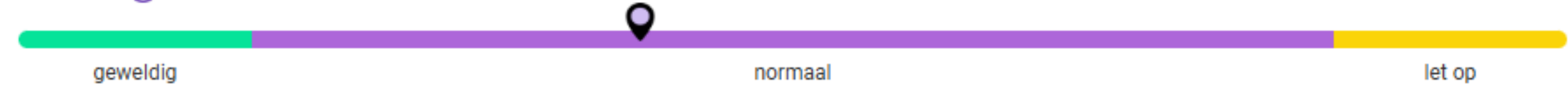


Ruminococcaceae ⓘ



Slechte bacteriën

Bilophila ⓘ



Desulfovibrio ⓘ



Andere relevante bacteriën

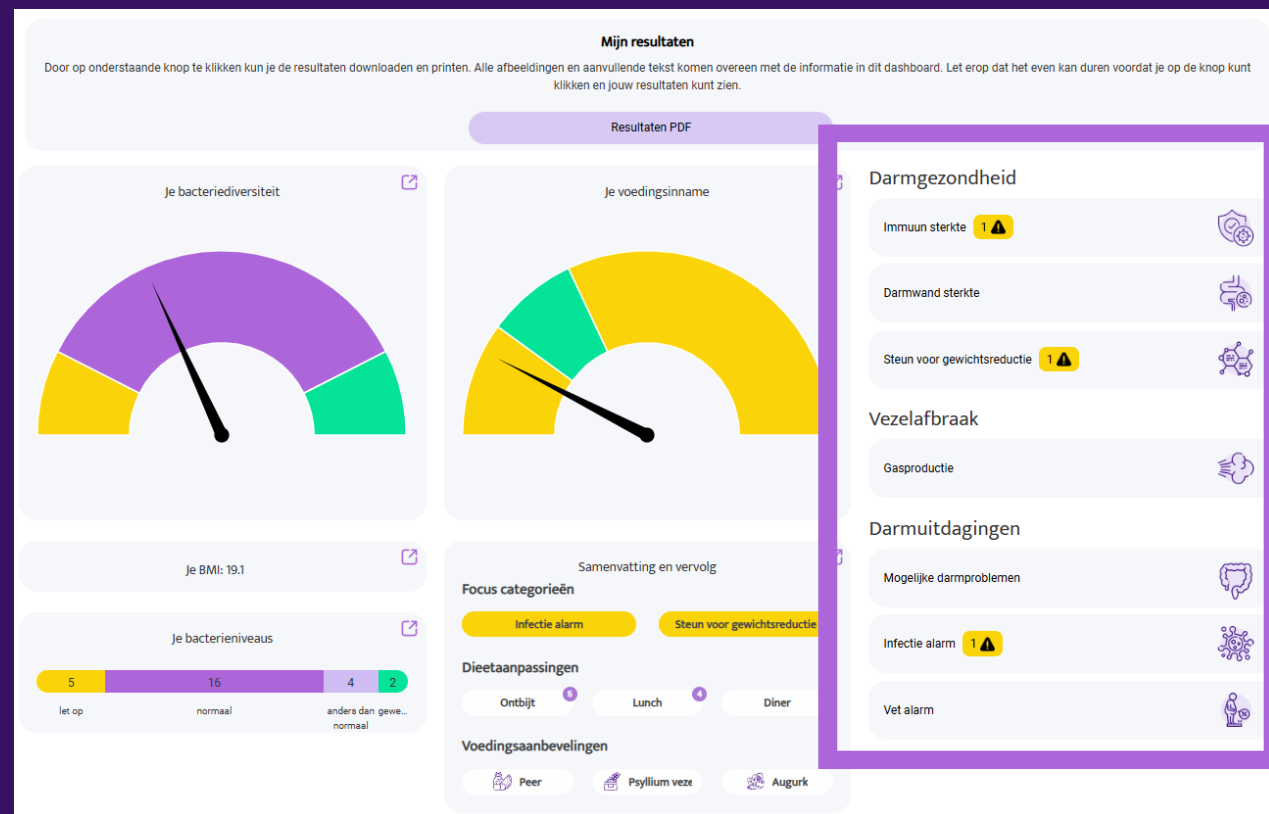
Lachnospiraceae ⓘ



Fusicatenibacter ⓘ



JOUW DASHBOARD

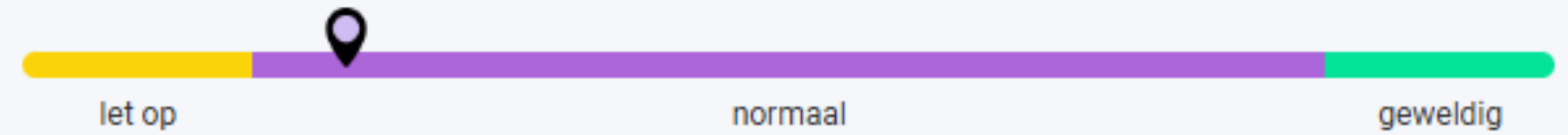


Darmgezondheid
Met bijbehorende bacteriën

Immuun sterkte



Lactobacillus



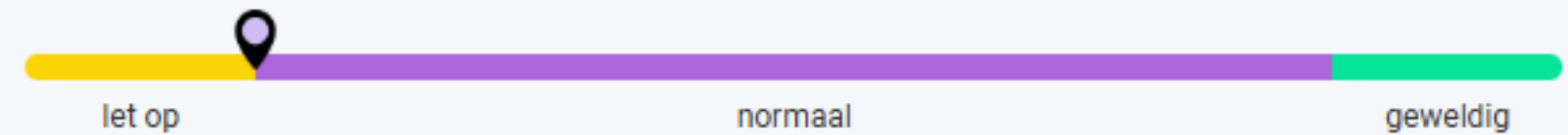
Bifidobacterium



Steun voor gewichtsreductie



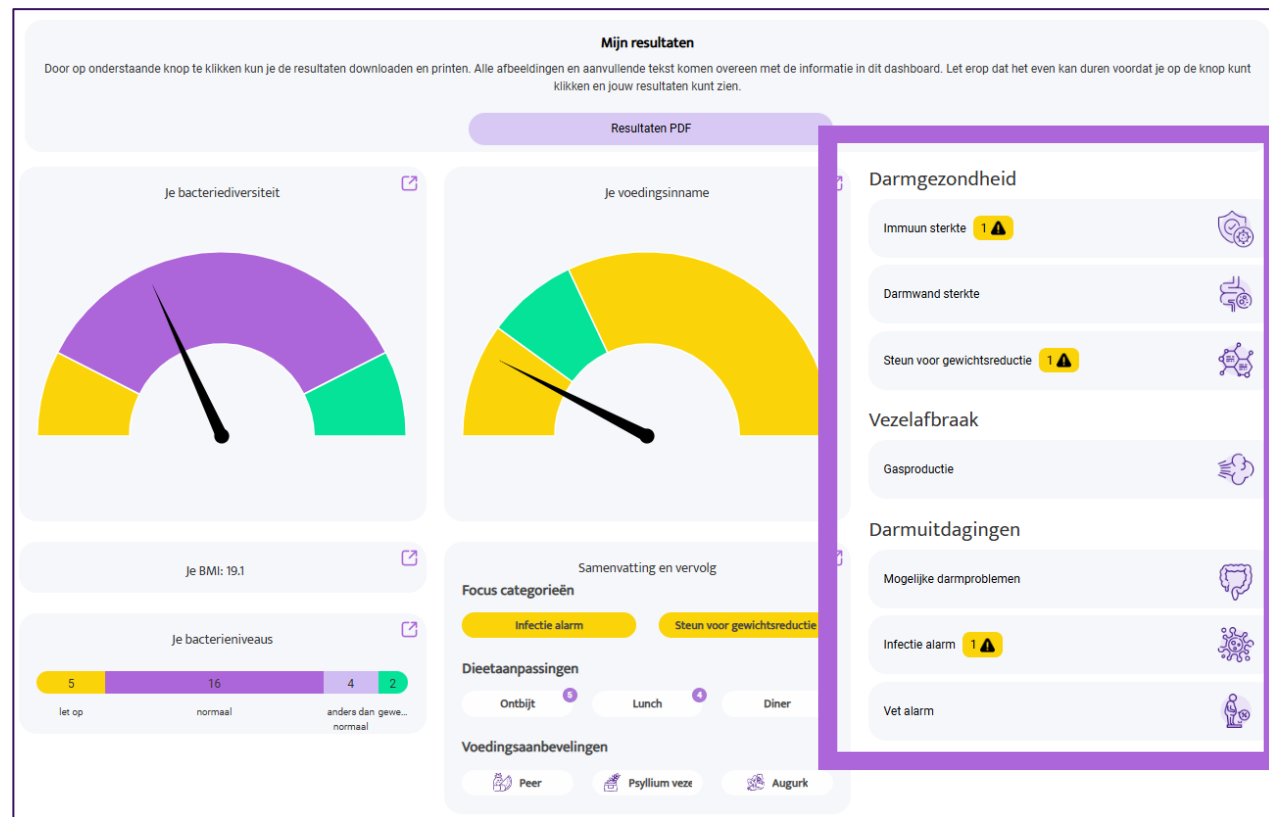
Akkermansia



Hafnia-Obesumbacterium



JOUW DASHBOARD



Darmgezondheid
 Met bijbehorende bacteriën

Voedingsadvies

Slechte bacteriën kunnen ontstekingen in de darmen veroorzaken. Acute darminfecties, vaak leidend tot diarree en zeer merkbaar door de gastheer, worden meestal veroorzaakt door besmettelijke bacteriën. Er zijn echter ook andere bacteriën die aandoeningen veroorzaken die subtieler en veel minder merkbaar zijn voor de gastheer, maar niettemin ongewenst. Dergelijke bacteriën produceren bijvoorbeeld stoffen die kunnen leiden tot ontstekingen wanneer ze in de bloedbaan terechtkomen of verminderen antilichamen die een belangrijk onderdeel zijn van het immuunsysteem en verlagen daardoor ons vermogen om infecties te bestrijden.

Je resultaten voor Infectie alarm liggen in 'let op'. Dit betekent dat je buddies aandacht nodig hebben. Begin met het introduceren van onderstaand voedingsadvies om je infectie alarm te verbeteren.

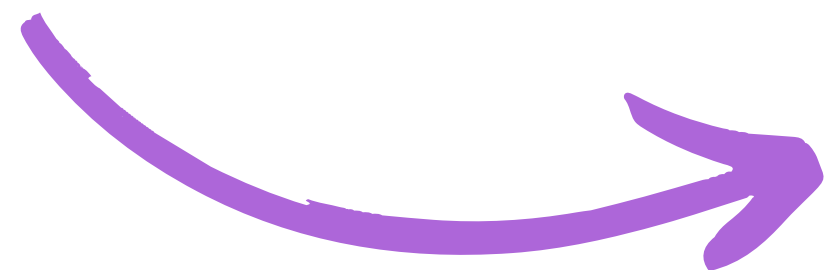
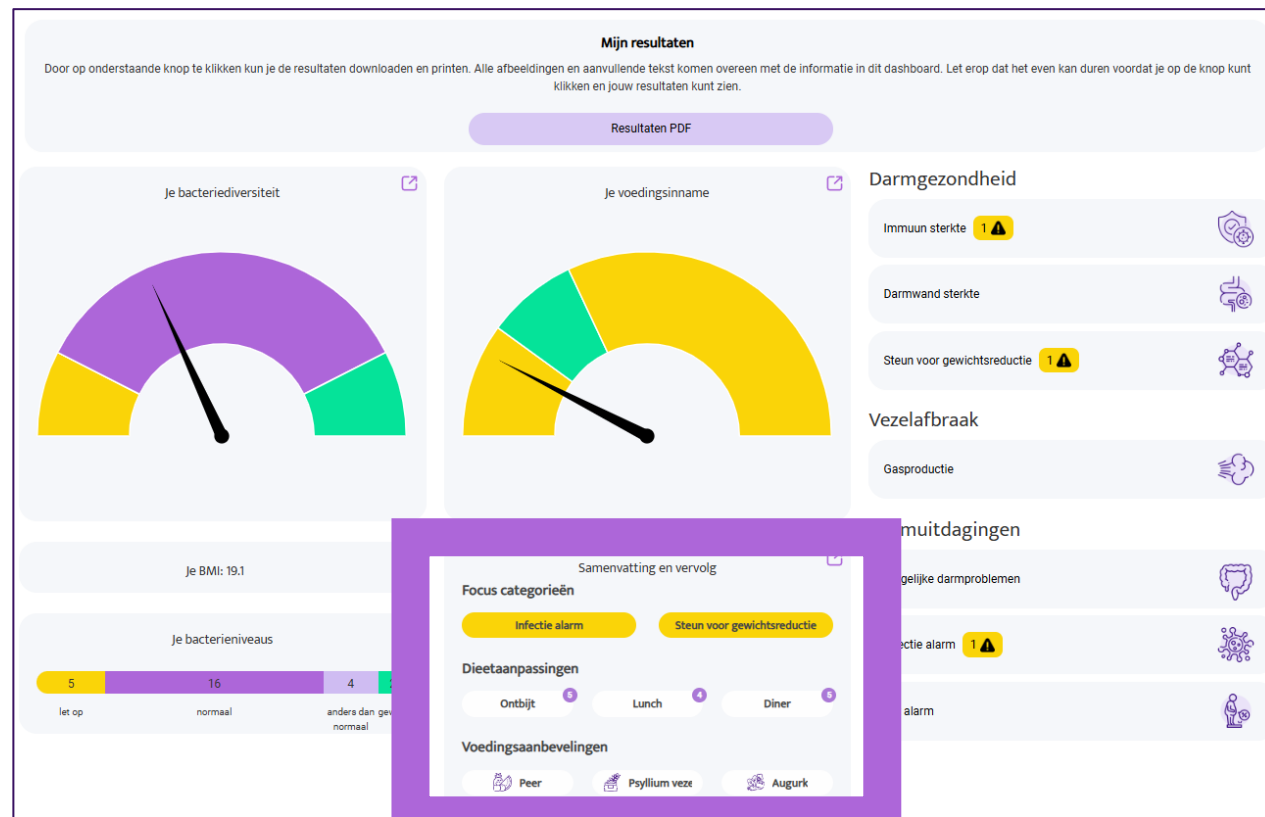
Voeding om te vermeerderen

Voedingsitem	Portiegrootte
Granen	
Gerst	120 g
Haver	120 g
Pap	30 g
Haver zemelen	30 g
Gerstebrood	100 g
Havermout	30 g
Groenten	
Plantaardige alternatieven	
Vis	
Wit vlees	

Voeding om te verminderen

Voedingsitem	Portiegrootte
Rood en bewerkt vlees	
Snoep, zoetwaren en gebak	
Vetten en smaakmakers	
Margarine	20 g
Palmolie	20 g
Kokosolie	20 g
Reuzel	20 g
Wit vlees	
Zuivel	

Samenvatting en vervolg



Focus categorieën

- Infectie alarm
- Steun voor gewichtsreductie

Dieetaanpassingen op basis van het voedingsdagboek en de resultaten

Ontbijt

Lunch

Diner

Snacks

Swaps

- Uit het dagboek is te zien dat je zwarte thee drinkt - dat is een goede keuze! Je kunt ook eens groene, kruiden of gemberthee proberen.
- Verhoog je fruitinname (ongeveer 2-3 stuks of minimaal 250g per dag) door fruit toe te voegen als tussendoortje.
- Verhoog je groente-inname (minimaal 250g per dag) door groente toe te voegen als tussendoortje.

Tips

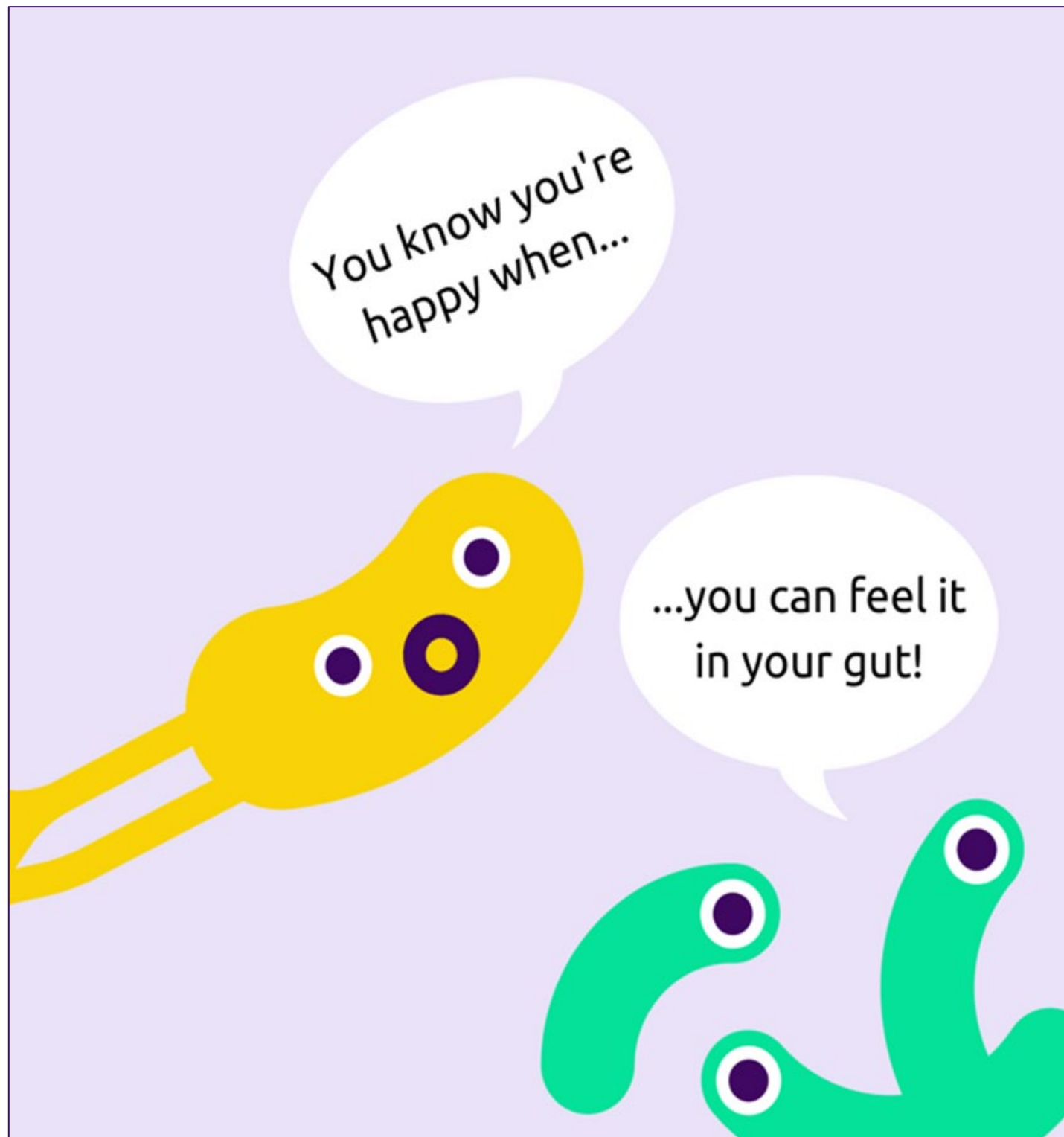
- Een handige tip om eenvoudig je groenteconsumptie te verhogen is door kolen (zoals boerenkool of savoieekool) toe te voegen aan bijvoorbeeld een smoothie. Deze producten zijn helaas niet altijd te verkrijgen in ieder seizoen, maar een variant uit de vriezer is ook een goede optie.

Dranken

Nieuwe voedingsaanbevelingen op basis van AI

- Peer
- Psyllium vezel
- Augurk
- Volkoren cracker
- Kurkuma
- Lactosevrije yoghurt
- Nectarine
- Amandel

VRAGEN?



Hoe kun je ons bereiken?

 info@innerbuddies.com

 www.innerbuddies.com