



In today's fast-paced world, we often get caught up in the daily grind, forgetting that we have the potential to achieve so much more.

Living at full potential means pushing beyond our limits, both physically and mentally. It means taking care of ourselves, so we can enjoy a longer and more fulfilling life.

At 2h center we believe that everyone has the potential to achieve their optimal health and performance.

PERSONAL HEALTH INSIGHTS & Personal Development Plan

Physical Health

Belangrijke gegevens uit de 360° screening over lichaamssamenstelling, fitheidsniveaus en eventuele aandachtspunten.

- Gunstige lichaamssamenstelling (D-shape)
 - Iets te weinig spiermassa
 - Ook wat te veel vetmassa
 - Maar verhouding positief
 - Limiet Visceraal/ontstekingsvet: Orgaanvet, ook wel visceraal vet genoemd, is vet dat zich ophoopt rond interne organen zoals lever, hart en darmen, en dat actief ontstekingsstoffen produceert die de functie van deze organen kunnen verstoren en chronische ziekten kunnen bevorderen
- Hoge fasehoek (Goed: >6 bij mannen, >5 bij vrouwen)
 - Een goede fasehoek geeft aan dat je lichaamscellen gezond en sterk zijn, goed gehydrateerd en efficiënt in het transporteren van voedingsstoffen en afvalstoffen, wat bijdraagt aan een optimale lichaamsfunctie
- Handknijpkracht: normaal
- Endurance: onvoldoende armen
- Kracht: onvoldoende
- VO2 max: onvoldoende

Input en bespreking: 2d sport/w, padel

DOEL: verliezen vet en behouden spiermassa, verbeteren conditie.

Aanpak:

→ Overweeg personal training

→ Doe sitting breaks 5x/d waarbij je het warmer krijgt, sneller ademt en hartritme verhoogt.

***Snel zweten zal verbeteren als je suikermetabolisme verbeteren.**

***Schouderklachten hebben vaak te maken met te weinig zuurstoftoevoer in de schouder. De schouder heeft het nodig om in alle richtingen te draaien. Onstabiele suikerbalans speelt eveneens.**

Mental Health:

Inzichten in cognitieve prestaties, emotioneel welzijn en stressniveaus. Dit omvat zaken zoals stemming, mindset en eventuele mentale blokkades die zowel persoonlijke als professionele groei kunnen beïnvloeden.

- Mental programming high risk (the magnificent 6): perfectionism
- Over commitment naar extern: privé

Input en bespreking: nervositeit, 's avonds merkbaar

DOEL en aanpak

Je brein trekt aan je energie.

- Je brein trekt aan je energie.
 - Werk aan je energiebalans, en laat niet enkel je brein aan je energie.
 - Wissel af tussen rust, fysieke activiteit ten breinactiviteit
 - Zorgen voor voldoende brainfood
 - Vermijd verwaarlozing van je lichaam door rust en beweging.

Nutritional Health:

Inzichten uit vragenlijst, bloedonderzoek en een nutrigenetische DNA-test over voedingsstatus, tekorten, metabolisme en hoe je lichaam reageert op bepaalde voedingsstoffen. Dit helpt bij het optimaliseren van je dieet voor zowel welzijn als prestaties.

(Ongunstige) gewoonten

- Voeding:

Vul hieronder in wat je typisch eet/drinkt op een 'normale', doordeweekse dag:

Ontbijt:	3 soorten fruit, noten of granola met yoghurt
Lunch:	warme maaltijd: pasta of vlees, kip dikwijls met puree
Avondeten:	groetensoep of boterhammen
Snacks:	chocolade, snoepjes, koeken

- Meer dan 4x/w bewerkte koolhydraten als brood, pasta, rijst... vermijden
 - Te weinig seafood: eet best 4x/w "uit de zee"
- Genotsmiddelen:
 - Alcohol 12 a 15 E/w

Bloed ("Momentopname" van je functioneren):

- Suikermetabolisme ochtend: homa index van 1,8 duidt **verhoogde aanmaak van insuline om de suiker toch onder controle te houden**

2h center – Researchdreef 10 – 1070 Brussels

- Suikerdips in de loop van de dag: bv wanneer je naar rijstwafel grijpt
- Vetten uit voeding/stress/ontsteking niet optimaal (= triglyceriden)
- Risico op teveel buikvet tov lengte
- **Vitaminetekorten**
 - Vit D: doel 70
 - Vit B 12: doel 650
 - Foliumzuur: doel 15
 - IJzerreserve = ferritine verhoogd, vaak het geval bij laaggradige ontsteking
- Homocysteïne verhoogd en Methylieringscapaciteit verlaagd

Input en bespreking: moeilijk, **last van cravings**. Door aan de slag te gaan met voeding, beweging en stressmanagement voor een stabiele suikerspiegel, gaan cravings minder worden.

DOEL en aanpak

- Suikerstofwisseling ondersteunen en stabiliseren suikerspiegel via voeding om de pancreas te sparen en te laten herstellen. Dit helpt ook de cholesterolwaarden verbeteren. Als we aan vetmassa willen werken, moeten we de inname van koolhydraten en suikers verlagen.
 - Start met je ontbijt
 - Bv 2 stukken fruit + kokosyoghurt + noten
 - OF eitjes (2a3 eitjes 5x/w)
 - Als je gaat naar intermitterend fasting: sla bv 4 maaltijd per week over... maar ook geen tussendoortjes ;-)
- homa index onder 1
- trigl/HDL onder 1
- eventueel ApoB bepaling in een volgend bloedonderzoek
- Aanvullen vitaminetekorten met supplementie en optimaliseren voeding
- Verbeteren methylieringscapaciteit en wegwerken verhoogde homocysteïne (lichaamscellen beter laten werken, verminderen ontsteking in hart- en vaten en brein en algemeen)
- Stressweerbaarheid verbeteren en suikers/stresshormonen verbruiken door beweging
- Drink 2 weekends per maand ook niet = 10d per maand alcoholvrij... En beslissen of je bv vrijdagavond je lichaam 's nachts echt wilt laten herstellen.

DNA: “**Je aanleg**” (genen kunnen anders gebruikt/aan- en uitgezet worden volgens je levenservaringen en leefstijl)

- Overgewicht gemiddelde aanleg

- Stofwisseling: matige verstoring vooral suikerverbranding (optimaal eetpatroon met weinig suikers, veel goede vetten en eiwitten, vezels; zoals een jager-verzamelaar)
- Effect van lichaamsbeweging op cholesterol en vetten beperkt, maar beweging blijft vanzelfsprekend erg belangrijk voor je algemene gezondheid
- Hormonaal
 - Aanleg voor verminderde verzadiging
 - Aanleg voor ontsteking
- Risico op tekorten vitamines: foliumzuur, vit B12, vit E
- Op te volgen mineralen: magnesium
- Belangrijke genen:
 - MTHFR
 - Baat bij actieve B-vitamines in suppletie voor metabolisme, energie en detox
 - DRD2: mogelijk verhoogd risico verslaving
 - APO-B-gen: aanleg voor verhoogde LDL-oxidatie

Input en bespreking:

DOEL en aanpak

- optimaal eetpatroon met weinig suikers, veel goede vetten en eiwitten, vezels; zoals een jager-verzamelaar
- verzadigend eten: kauw langzaam, eet rustig, eet voldoende eiwitten, vezels, gezonde vetten, beperk je eetfrequentie tot 3x/d, eet minder suikers, denk aan stress als verstoring factor in je hongergevoel
- op te volgen in bloed: foliumzuur, vitamine B12, magnesium
- Vitamine E bronnen: extra virgin olijfolie, amandelen, hazelnoten, zonnebloempitten, spinazie, broccoli, boerenboter
- verslaving wordt door vele mechanismes tot stand gebracht, mogelijk ben jij hier gemiddeld gevoeliger voor
- Het kan nuttig zijn bij een volgende bloedafname te kijken naar APO-B in je bloed als marker voor grootte van cholesteroldeeltjes en risico hart- en vaatziekte

Sleep & Recovery:

Eventuele problemen met slaappatronen, herstel of stressbeheer.

- HRV-analyse/ recuperatie
 - Wisselende recuperatie
 - Positief: ook groene zones met recuperatie overdag, ook tijdens werk
 - Nefast: alcohol
- Bioritme:
 - Vervroegde of afwezige cortisolpiek
 - Niet uitgerust en fit

Input en bespreking:

Doel en aanpak

- Recuperatie begint bij slaap. Aanpak is primordiaal. Stop met alcohol en eet 3 voor je gaat slapen niet meer. Vermijd schermtijd 3uur voor het slapen gaan of gebruik een blue light blokker vanaf 20u.
- Intermittent living prikkels (natuurlijke “vergeten” prikkels als koude, forse bewegingsprikkel, intermittent fasting, zonlicht, ademhalingsprikkels,) integreren in je leven om cortisol te boosten en “flexibeler” te worden. Goed wakker zijn overdag, maakt dat je beter gaat slapen.
- Optimaliseer je cortisol (zie onderaan)

Inflammatory and metabolic health:

- Huidproblemen: Veroudering verloopt sneller / Ernstige schade huidbarrière / zwak melanine metabolisme
 - Je huid is een spiegel van de binnenkant en je barrière aan de buitenkant
 - Droge vette huid
- **Chronische Laaggradige ontsteking:** je immuunsysteem wordt chronisch getriggerd door quasi constante stimulators en dit voel je in je lichaam als “kleine vuurtjes” of langdurende lichte klachten die je uit optimaal functioneren houden.
 - Deze ontsteking is niet meer zichtbaar in je bloed
 - Ingangspoortjes:
 - Zittend leven
 - **Bloedend tandvlees:** op 1 plek / gevolgd bij parodontoloog en gaat beter
 - Maag-Darmen: zure oprispingen, buikpijn, boeren opgeblazen, diarree = beter
 - Luchtwegen: verstopte neus = beter
 - Sluimerende vuurtjes
 - **Hoofd:** geheugen, concentratie, boosheid, irritatie, agressie
 - Pezen, spieren, gewrichten: spierpijn, lage rugpijn
 - Energie: te weinig, moe en zwak voelen
- **Leveroverbelasting**
- **Verhoogd hemoglobine:** zuurstoftekort? Slaapapnee?

Input en bespreking:

DOEL:

- Herstel van je barrières/ingangspoortjes is aangewezen: mond, maag, darmen, luchtwegen, huid. Stressbeheersing is een eerste belangrijke stap hierin.

- Leverherstel start met: paar maanden volledige alcoholstop
- Je lichaam heeft nood aan anti-inflammatoire signalen en een ontstekingsremmend/herstellend milieu. Ontstekingsremmende voeding is hier de basis. Je vindt in bijlage een menu om mee aan de slag te gaan. Het is aangewezen een consult rond voeding in te plannen.
- Door bovenlichaam te trainen, zal de luchtweg beter open blijven 's nachts en zal er minder vetweefsel in die regio opgestapeld worden. Daardoor kan ook hemoglobine (zuurstoftransport) weer zakken.

Medisch:

- Appendix
- Wijsheidstanden
- Lage rugpijn: 18 sessies kine gedaan, helpt wel.
- Schouder links vernauwingen, maar geen verkalkingen. Sinds Crestor indruk minder tintelingen in de schouder.

Suppletie en medicatie

- Crestor. Ervaart geen bijwerkingen.

CURRENT SITUATION

Persoonlijk doel?

- Ik wens te vermageren
- Ik wens meer krachttraining voor lage rugpijn
- Ik wens een specifiek sportdoel te bereiken
- Coaching rond voeding
- Coaching rond lichaamsbeweging/sport

Symtomen en tekens van je lichaam

Linken tussen **data insight** en **wat je voelt**:

2h center – Researchdreef 10 – 1070 Brussels

Je lichaam nu:

- Geeft tekens die wijzen op ontregeling van: lichaamssamenstelling, mentale evenwicht, metabole parameters in het bloed, vitaminetekort, hormonale ontregeling, ontstekingsparameters in het bloed en ontstekingsklachten, recuperatie en bioritme
- Hormoonresistentie Insuline: suiker geraakt niet meer binnen in de cellen. Dus minder suiker eten, geeft meer energie
- Verhoogd homocysteïne en/of verminderde methylering: homocysteïne is een stofje dat je lichaam hoort op te ruimen met hulp van vitamines, maar als je energiecentrales – je mitochondriën – niet goed werken, lukt dat minder goed en blijft er te veel van die stof achter. Te veel homocysteïne kan je bloedvaten, hersenen en energiehuishouding belasten, waardoor je je moe, somber of minder scherp kunt voelen
- Ontregeling cortisol (stress-hormoon dat samen met adrenaline, melatonine en andere stoffen voor de juiste ritmes zorgt van energie vrijstelling en rust)
- Lever is overbelast en heeft nood aan herstel van de lever. De lever heeft enorm veel functies en is een centraal orgaan in energievoorziening en detoxificatie en productie van signaalstoffen. Bio eten, alcohol en suikers en stress verminderen, de nodige vitamines aanvullen, helpen hierbij
- Pijn is een alarmsignaal en teken van: weefselschade of sensitatie/verhoogde prikkelgevoeligheid
- Open barrières zijn een teken van chronische stress. Je lichaam haalt bij acute stress vocht en zout uit zijn barrières om je stress-systeem te ondersteunen. Bij chronische stress worden deze systemen te lang belast
- **Het is niet alle dagen feest ☺**

LIFESTYLE RECOMMENDATIONS & PERSONAL DEVELOPMENT

Op basis van je 360° screening stellen we een op maat gemaakt **actieplan** op. Dit omvat hoofddoelen en concrete stappen om deze te bereiken, zodat je gericht en duurzaam aan je gezondheid en welzijn kunt werken.

In bovenstaande bespreking vind je de eerste stappen in je actieplan.

Hieronder vind je de aanbevolen suppletie. Stephy zorgt eerstdaags voor een link van “Nutri4all) in je mailbox waar u deze makkelijk online kan bestellen.

Suppletie

Aanvullen tekorten:

2h center – Researchdreef 10 – 1070 Brussels

- Methialyn 2x/d
- DK mulsion druppels 3 per dag 3 maanden

Leverherstel:

- Leverformule 1x/d 4maand

Ondersteuning stress, sleep, recovery:

- Saffrasor: 1 ochtend en 1 middag

Ondersteuning breinfunctie:

- DHA biomega 2x/d 3m

Met uw Personal Development Plan kan u al aan de slag. Bij uw tweede consult worden zo nodig bepaalde items herbesproken/verdiept, uw reeds verworven gewoontes geëvalueerd, gekeken naar verdere noden, ...

U kan bij 2H terecht voor verdere verdiepende begeleiding:

- Functional medicine I Leefstijlgeneeskunde I Nutritional health I Mentale gezondheid en Mindset I Physical health (intermittent living, ademhaling, beweging, personal training) I Sleep en Recovery
- Aanbod Photo Bio modulatie sessies: ondersteunen herstel en recuperatie in elke cel van het lichaam
- Verdere uitdieping in Advanced Track
- Of zeker nutritie-consult toe te voegen

Next :

- Recovery Lap
- Tweede geplande afspraak met Hans
- Opvolging suppletie en parameters bloed aangewezen (na 3 maanden nieuwe health check) (Kort met Hans te bekijken en zo aangewezen nieuw consult bij Els)

HEALTHY HABITS TO IMPLEMENT DIRECTLY AT HOME “Quick Wins”

Kleine veranderingen maken een groot verschil! De onderstaande lijst bevat eenvoudige, effectieve gewoonten die je direct kunt implementeren voor een gezondere levensstijl.

Doel 1 **Physical Health**

- Ga 2x/week nuchter bewegen: wandelen, lopen, fietsen, zwemmen
- Doe voldoende sitting breaks = elke dag 5x 2 minuten bewegen door middel van krachttraining waarbij je ademhaling en hartritme versnellen en je het warm krijgt

Doel 2 **Mental Health:**

- Laat elk half uur alles even “los” door middel van een diepe ademhaling gevolgd door een uitadming waarbij je bewust loslaat. Pauzeer even je ademhaling. Herhaal eventueel. Kies een vast moment om dit te doen (bv bij elke verzondern email)

Doel 3 **Nutritional Health:**

- Eet minder dan 4x/w bewerkte koolhydraten als brood, pasta, rijst, crackers,...
- Eet 4x/w “seafood” (afwisselen in (liefst kleine)vis, schaal- en schelpdieren, zeeegroente)
- Eet dagelijks zoveel mogelijk kleurtjes: “eat the rainbow” via groenten, fruit, kruiden. Varieer tot 40 groenten per week. Variëren is belangrijker dan grote porties verorberen.

Doel 4 **Sleep & Recovery:**

- Eet niet meer 3uur voor je gaat slapen
- Zorg voor een half uur buitenlicht per dag

Doel 5 **Inflammatory and metabolic health:**

- Start met Bulk drinken: Drink 5x/d door en vermijd frequent slokjes te drinken.
- Beperkt je maaltijdfrequentie tot maximaal 3x/d
- Start met/haal iedeetjes uit deze herstellende therapeutische voeding:
https://www.canva.com/design/DAGVNzx7Ya4/vk6W3xNj7_6BBhc2csSbyw/e?utm_content=DAGVNzx7Ya4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton
- Alternatieven:
 - www.Oerchef.nl bestelcode “dokterels”
 - www.Tr-eat.eu bestelcode “dokterels”

Homocysteïne: een onderschat risico voor hart- en vaatziekten

Homocysteïne: een onderschat risico voor hart- en vaatziekten

- Wat is homocysteïne?
- Hoe ontstaat een homocysteïnetekort of -stapeling?
- Bloedonderzoek: homocysteïne meten
- Wat zijn normale homocysteïnewaarden?
- Symptomen en gevolgen van te hoge homocysteïnewaarden
- Hoe kan je het homocysteïnegehalte verlagen?

Hart- en vaatziekten blijven de voornaamste doodsoorzaak in België. Volgens cijfers uit 2022 waren ze verantwoordelijk voor bijna een kwart van alle overlijdens in ons land. Naast bekende risicofactoren zoals een hoge bloeddruk, roken en een te hoog cholesterol, wijst steeds meer onderzoek op de rol van homocysteïne: een minder bekende maar belangrijke stof in het lichaam die schade kan veroorzaken aan de bloedvaten.

Wat is homocysteïne?

Homocysteïne is een zwavelhoudend aminozuur dat in het lichaam ontstaat bij de afbraak van methionine, een essentieel aminozuur uit eiwitten. Voedingsexpert dr. Ir. Eric De Maerteleire legt uit: "We hebben de stof allemaal in ons bloed en kunnen ze niet vermijden, maar we moeten wel de concentratie in het bloed laag houden. Bij verhoogde homocysteïnespiegels neemt het risico op hartaandoeningen, beroertes en neurodegeneratieve ziekten zoals alzheimer en parkinson toe".

Hoe ontstaat een homocysteïnetekort of -stapeling?

Een verhoogd homocysteïnegehalte ontstaat meestal door een **tekort aan B-vitamines, vooral B6, B12 en foliumzuur**. Zonder deze vitaminen raakt het lichaam niet in staat om homocysteïne op een efficiënte manier af te breken of om te zetten in andere onschadelijke stoffen zoals cysteïne of methionine. "De bedoeling is dat we deze drie vitaminen in eerste instantie uit de voeding halen," aldus De Maerteleire. "Maar voor bepaalde doelgroepen lukt dit al veel minder goed – vooral de senioren zijn kwetsbaar. Dan is een goed uitgebalanceerd supplement aan te bevelen."

Naast een tekort aan foliumzuur, B6 en/of B12 zijn er nog belangrijke oorzaken van verhoogde homocysteïnespiegels:

- Eenzijdige voeding, vooral rijk aan dierlijke eiwitten
- Chronische aandoeningen
- Erfelijke stofwisselingsstoornissen
- Roken en alcoholgebruik

Bloedonderzoek: homocysteïne meten

Hoe weet je of je een homocysteïnegehalte verhoogd is? "Men kan homocysteïne meten in het bloed," vertelt De Maerteleire. "Het is een waardevolle tool voor het identificeren van risico's op hart- en vaatziekten, herseninfarcten, bloedarmoede en complicaties tijdens de zwangerschap (spontane abortus). Het is de arts die beslist of er aanwijzingen zijn om dit te doen."

Wat zijn normale homocysteïnewaarden?

- 10-30 $\mu\text{mol/l}$: matig verhoogd
- 30-100 $\mu\text{mol/l}$: intermediair
- >100 $\mu\text{mol/l}$: ernstig verhoogd

Waarden boven de 50 $\mu\text{mol/l}$ kunnen al leiden tot schade aan bloedvaten en bloedstollingsproblemen, met een verhoogd risico op een hartinfarct of beroerte tot gevolg.

Symptomen en gevolgen van te hoge homocysteïnewaarden

Een verhoogd homocysteïnegehalte geeft doorgaans geen duidelijke symptomen, maar kan wel ernstige gevolgen hebben:

- Schade aan bloedvaten
- Verhoogd risico op hartinfarct of beroerte
- Trombose (bloedklonters)
- Slecht functionerende bloedvaten (endotheeldisfunctie)

Onderzoek toont aan dat homocysteïne een neurotoxisch effect kan hebben en betrokken is bij het ontstaan van neurodegeneratieve aandoeningen. Naarmate men ouder wordt, stijgen vaak ook de homocysteïnespiegels in het bloed, wat het risico op dementie, de ziekte van Alzheimer en Parkinson vergroot.

Hoe kan je het homocysteïnegehalte verlagen?

Een verhoogd homocysteïnegehalte is meestal goed te behandelen – of nog beter: te voorkomen – via aanpassingen in de voeding en levensstijl.

1. Voeding rijk aan B-vitamines

- Foliumzuur (B11): bladgroenten (spinazie, sla, andijvie, waterkers), broccoli, linzen, avocado, citrusvruchten
- Vitamine B6: kip, banaan, aardappelen, volkorenproducten
- Vitamine B12: vlees, vis, eieren, melk en melkproducten

2. Supplementen indien nodig

Bij vastgestelde tekorten of verhoogde waarden kan een arts supplementen voorschrijven:

- Foliumzuur
- Vitamine B12
- Andere vitamines en cofactoren voor de methylatiecyclus

Een combinatie van foliumzuur en B12 kan het homocysteïnegehalte met 30 tot 40% verlagen.

3. Gezond voedingspatroon

Het [mediterrane dieet](#), rijk aan groenten, fruit, peulvruchten, vis, olijfolie en volkoren granen, blijkt bijzonder effectief in het laag houden van homocysteïnespiegels. Daartegenover staat het Westerse dieet, dat rijk is aan dierlijke eiwitten, bewerkte

producten en arm aan vezels en vitaminen – een voedingspatroon dat het risico verhoogt.

4. Voldoende vezels eten

Een vezelrijk dieet verlaagt de homocysteïnespiegel aantoonbaar. Al na twee weken verhoogde vezelinname werd in studies een daling tot 19% gezien.

Besluit: homocysteïne verdient meer aandacht

Hoewel cholesterol nog steeds een belangrijke factor is in de ontwikkeling van hart- en vaatziekten, verdient homocysteïne zeker evenveel aandacht. Een verhoogd homocysteïnegehalte is een stille risicofactor die niet alleen het hart bedreigt, maar ook in verband wordt gebracht met neurologische aandoeningen en chronische ziekten.

De sleutel tot een gezond homocysteïnegehalte? Een evenwichtig dieet met voldoende B-vitamines, beweging, en – indien nodig – supplementen op medisch advies. Preventie begint op je bord.

Cortisol reguleren

1 Beweging

- wandelen
- Korte krachttraining

2 nervus vagus stimuleren

3 panoramisch zicht

4 ochtendlicht / zonnebril half uur vermijden

5 slaap reguleren

6 vermijd stresserende voeding / glutamaat = E421

7 ashwaganda / mgbisglycinaat / saffraan / lavendel / passieflora / rhodiola / omega 3

Chronisch minder goede regulering

- te hoog
- Te laag
- Te hoog/laag op verkeerde momenten

Cortisol regelt

- energie: moeilijk wakker worden, focus, leren en onthouden
- Met Stresssituaties omgaan, zonder overdreven angst of piekeren
- Ontstekingen reguleren
- Goede slaap

1 10 min ochtendlicht / lichtbox of bril

2 ochtendwandeling

3 bewegen overdag

4 namiddag ademhaling of buiten wandelen

5 3 u voor slapen stoppen met eten / licht dimmen / schermen uit / ademhaling of meditatie / bij sommige mensen tv / lezen

