

Aminozuur tabel

De volgende tabel toont alle aminozuren in onze aminozuur bloedtest, beschrijft de functie voor de gezondheid en de symptomen van een tekort.

Aminozuur	Functie	Symptoom bij tekort
Leucine	Eiwitsynthese, Spieren	Spierzwakte, verminderde spiermassa
Isoleucine	Energieproductie, Regulatie bloedsuiker	Vermoeidheid, Hypoglycemie (lage bloedsuikerspiegel)
Threonine	Immuunsysteem, Collageen- en Elastinevorming	Huidproblemen, Verzwakt immuunsysteem
Valine	Spierherstel, Spiergroei	Vermoeidheid, Spierafbraak, Tragere wondgenezing
Lysine	Collageenvorming, Opname calcium	Groeistoornissen, Verzwakt immuunsysteem
Methionine	Metabolisme, Ontgifting	Vermoeidheid, Haaruitval, Verminderde ontgifting
Fenylalanine	Precursor voor neurotransmitters (dopamine, adrenaline, noradrenaline)	Depressie, Verminderde stressbestendigheid
Tryptofaan	Precursor voor serotonine, Beïnvloedt stemming en slaap	Slaapstoornissen, Depressieve stemmingen
Histidine	Groei, Weefselherstel	Anaemie, Slechte wondgenezing, Huidproblemen

Aminozuur	Functie	Symptoom bij tekort
Glycine	Collageensynthese, Zenuwstelsel	Samentrekkingen spieren, Slaapstoornissen, Prikkelbaarheid
Alanine	Suikerbalans	Spierzwakte, Hypoglykemie
Serine	Celgezondheid, Zenuwfunctie	Vermoeidheid, Geheugenproblemen, Emotionele instabiliteit
Arginine	Wondgenezing, Immuunfunctie	Vertraagde wondgenezing, Verzwakt immuunsysteem
Tyrosine	Precursor voor schildklierhormonen, Neurotransmitter	Weinig energie, Verminderde stemming, Gewichtstoename
Proline	Stabiliteit van collageen	Gewrichtspijn, Verzwakte collageenstructuur
Glutaminezuur	Neurotransmitters in de hersenen	Geheugenproblemen, Verminderde concentratie
Cysteïne	Antioxidant synthese, Ontgifting	Verzwakt immuunsysteem, Hoger risico op oxidatieve stress
Glutamine	Immuunfunctie, Darmgezondheid	Hogere kans infecties, Maag- en darmklachten
Asparaginezuur	Energie & metabolisme	Vermoeidheid, Afname fysieke prestaties

Aminozuur	Functie	Symptoom bij tekort
Asparagine	Homeostase van aminozuren in het zenuwstelsel	Spierpijn, Geheugenstoornissen, Emotionele instabiliteit
Citruline	Stikstofmetabolisme, Bloedsomloop	Spierzwakte, Hoge bloeddruk, Afname fysieke prestaties
Taurine	Cardiovasculaire functie, Ontwikkeling centraal zenuwstelsel	Stoornissen van het hartritme, Visuele stoornissen, Neurologische problemen
Ornithine	Doet mee aan de ureumcyclus om ammoniak in het lichaam te ontgiften	Vermoeidheid, Verhoogde ammoniakspiegel in het bloed, Verminderde leverfunctie

GSG-index & Fischers test

De GSG-index, wordt berekend door glutamine te delen door de som van serine en glycine. Deze index is een indicator voor verschillende gezondheidsproblemen, met name gerelateerd aan insulinegevoeligheid en de leverfunctie.

De Fischers Test, wordt berekend door de som van de vertakte-keten-aminozuren (BCAA) - isoleucine, leucine en valine - te delen door de som van de aromatische aminozuren (AAA) - tyrosine en fenylalanine. Deze verhouding dient als indicator van metabolische gezondheid.

De **kosten** voor deze test zijn **2-ledig**:

Laboratoriumkosten bedragen **€ 65,-**. Differentiatie/verwerking van de uitslagen, bepalen (noodzakelijke) suppletie en/of voedingsadvies, plus bespreking van de uitslagen met jouw Preventionist bedragen **€ 90,-**.

Totaal: **€ 155,-**. Je ontvangt hiervoor eerst een factuur. Zodra deze is overgemaakt worden de testmaterialen verstuurd. Met de test-set ontvang je ook een duidelijke uitleg hoe de test af te nemen. Deze verstuur je naar ons laboratorium. Binnen 10 werkdagen ontvang je de uitslag via Centrum Preventieve Geneeskunde. Je Preventionist neemt vervolgens contact op voor bespreking. Benodigde suppletie wordt dan ook besproken, deze is afgestemd op jouw lengte, gewicht en geslacht. **Suppletiekosten** hangen af van de mate van tekorten en variëren tussen **€30-€60** voor max. 30 dagen.