

Q&A – persoonlijke supplementen op maat

Wat houdt het concept van persoonlijke suppletie op maat in?

LHM Diagnostiek werkt samen met een gespecialiseerde Zwitserse partner op het gebied van gepersonaliseerde voedingssuppletie. Op basis van diagnostiek, leefstijl, gezondheidsdoelen en eventuele bestaande suppletie wordt een persoonlijke formule samengesteld die aansluit bij de individuele behoefte van de cliënt.

Waarom kiest LHM Diagnostiek voor gepersonaliseerde suppletie?

Geen enkele cliënt is hetzelfde. Factoren zoals voeding, stress, medicatiegebruik, darmgezondheid, leefstijl en laboratoriumwaarden beïnvloeden de behoefte aan vitamines, mineralen en andere nutriënten. Gepersonaliseerde suppletie helpt om gericht en efficiënter te ondersteunen dan standaard supplementen.

Hoe wordt een persoonlijk supplement samengesteld?

De persoonlijke formule wordt opgebouwd op basis van verschillende gegevens, zoals:

- laboratoriumuitslagen
- leefstijl en voedingspatroon
- gezondheidsdoelen en klachten
- medicatiegebruik
- bestaande supplementen
- eventuele allergieën of intoleranties

Wanneer geen laboratoriumuitslagen beschikbaar zijn, kan ook gebruik worden gemaakt van een uitgebreide gezondheidsanalysevragenlijst.

Wordt er gewerkt met laboratoriumdiagnostiek?

Ja. LHM Diagnostiek kan diverse diagnostische testen inzetten ter ondersteuning van het personalisatieproces, waaronder:

- bloedonderzoek
- hormoon- en cortisoltesten
- aminozuurprofielen
- oxidatieve stress analyses
- darm- en microbiomonderzoek

Op het laboratoriumformulier vind je de vaste testpakketten die zijn opgesteld in samenspraak met specialisten én de Zwitserse partner. Deze pakketten sluiten het beste aan op de mogelijkheden voor suppletie. Afhankelijk van de situatie kunnen ook externe laboratoriumuitslagen worden meegenomen.

Waar worden de supplementen geproduceerd?

De supplementen worden geproduceerd in Zwitserland onder strikte kwaliteitsnormen. Iedere formule wordt pas geproduceerd nadat de bestelling is geplaatst, waardoor er altijd sprake is van een vers geproduceerde samenstelling.

Is iedere formule echt uniek?

Ja. Iedere formule wordt individueel samengesteld op basis van de persoonlijke gegevens van de cliënt. Er wordt dus niet gewerkt met standaard “one-size-fits-all” combinaties.

Kunnen formules later aangepast worden?

Ja. Het uitgangspunt is juist dat suppletie meebeweegt met veranderingen in gezondheid, leefstijl of laboratoriumwaarden. Formules kunnen daarom tussentijds worden aangepast of geoptimaliseerd.

Kan rekening worden gehouden met medicatie of aandoeningen?

Ja. Bij het samenstellen van de formule wordt rekening gehouden met:

- medicatiegebruik
- contra-indicaties
- allergieën
- intoleranties
- dieetwensen en voorkeuren

Zijn de producten vegan?

De capsules zijn volledig vegan (HPMC-capsules). De meeste formules kunnen volledig vegan worden samengesteld, afhankelijk van de gekozen ingrediënten.

Welke hulpstoffen worden gebruikt?

Er wordt gewerkt met een minimale hoeveelheid hulpstoffen. Als vulstof wordt uitsluitend maltodextrine gebruikt. Onnodige toevoegingen worden vermeden.

Zijn allergenen gedeclareerd?

Ja. Transparantie en duidelijke declaratie van ingrediënten en allergenen zijn een belangrijk onderdeel van het kwaliteitsbeleid.

Hoeveel ingrediënten kunnen in één formule?

Een formule bevat maximaal 13 actieve ingrediënten. Hierbij wordt gekeken naar werkzaamheid, compatibiliteit en praktische dagelijkse inname.

Is een ochtend- en avondformule mogelijk?

Ja. Indien gewenst of zinvol voor opname, effectiviteit of therapietrouw kunnen aparte formules voor ochtend en avond worden samengesteld.

Moeten cliënten stoppen met supplementen vóór diagnostiek?

In de meeste gevallen niet. Meestal wordt geadviseerd om de huidige suppletie voort te zetten tijdens de diagnostiek. Op basis van de uitslagen kan de suppletie daarna gericht worden aangepast.

Hoe vaak is hertesten wenselijk?

Dit hangt af van de individuele situatie, maar in de praktijk wordt vaak na ongeveer 4 tot 6 maanden geëvalueerd of hertesten zinvol is.

Hoe lang duurt levering?

Omdat iedere formule individueel wordt geproduceerd, bedraagt de productietijd gemiddeld 3–5 werkdagen exclusief verzending.

Is voorraad nodig voor behandelaren?

Nee. Dankzij het on-demand productieproces is geen lokale voorraad nodig.

Wat is het voordeel voor behandelaren?

Behandelaren kunnen cliënten een persoonlijk suppletieadvies aanbieden zonder zelf complexe berekeningen of samenstellingen te hoeven maken. LHM Diagnostiek en haar Zwitserse partner ondersteunen het proces van analyse, personalisatie en productie.

Moet ik specialistische kennis hebben van supplementen?

Nee. De personalisatie en berekening van de formule worden ondersteund door het platform en de achterliggende expertise. Diagnostiek en gezondheidsinformatie vormen de basis voor het advies.

Wat is het belangrijkste voordeel voor cliënten?

Cliënten ontvangen een persoonlijke suppletieformule die aansluit bij hun individuele situatie, in plaats van algemene standaardproducten.

Hoe ziet het traject eruit?

Het concept is gericht op continue optimalisatie:

Analyseren → Suppleteren → Evalueren/Hertesten → Optimaliseren

Wat kost persoonlijke suppletie gemiddeld?

Omdat iedere formule uniek is, verschilt de prijs per cliënt. Gemiddeld liggen de maandelijkse kosten tussen ongeveer €25 en €35, afhankelijk van samenstelling en dosering.



Lijst van ingrediënten

Afhankelijk van de persoonlijke situatie, laboratoriumwaarden en gezondheidsdoelen kan een formule bestaan uit verschillende vitaminen, mineralen, aminozuren, plantenextracten en andere bioactieve stoffen. Niet iedere cliënt ontvangt dezelfde ingrediënten; iedere samenstelling is individueel afgestemd.

Vitaminen

- Vitamine A (Beta-caroteen)
- Biotine (Vitamine B7)
- Folaat / Methylfolaat (Vitamine B9)
- Niacine (Vitamine B3)
- Pantotheenzuur (Vitamine B5)
- Riboflavine (Vitamine B2)
- Thiamine (Vitamine B1)
- Vitamine B6
- Vitamine B12 (methylcobalamine)
- Vitamine C
- Vitamine D3
- Vitamine D3 (vegan)
- Vitamine E
- Vitamine K2

Mineralen & sporenelementen

- Calcium
- Magnesium
- Magnesium Glycinaat
- Magnesium 6-complex
- IJzer
- Selenium
- Zink
- Jodium
- Jodium uit kelp
- Koper
- Chroom
- Mangaan

Aminozuren & functionele nutriënten

- L-Arginine
- L-Glutamine
- L-Histidine
- L-Lysine
- L-Methionine
- L-Tryptofaan
- Glycine
- Taurine
- Creatine

- L-Carnitine
- Co-enzym Q10
- Spermidine
- MSM
- Glucosamine

Omega's & vetzuren

- Omega-3 Lysinaat
- Vegan Omega-3 Lysinaat
- Ahiflower®

Kruiden & plantenextracten

- Kurkuma
- Gember
- Fenegriek
- Knoflook
- Zwarte peper
- Maca
- Ginseng
- Guarana
- Groene koffie
- Groene thee Sencha
- Echinacea
- Rhodiola (rozenwortel)
- Ashwagandha
- Monnikspeper
- Artisjokextract
- Duivelsklauwextract
- Rozemarijnextract
- Saffraan
- Polyfenolenextract
- OPC druivenpitextract
- Quercetine
- Resveratrol
- Acerola-extract
- Rozenbottelextract

Superfoods & natuurlijke ingrediënten

- Spirulina
- Gerstegras
- Cannabis/Hennep

Medicinale paddenstoelen

- Reishi
- Hericium
- Cordyceps
- Maitake
- Shiitake
- Polyporus
- Pleurotus

LHM Diagnostiek
ESP 220
5633 AC Eindhoven

+31 (0)40 311 4997
info@lhmdiagnostiek.nl
www.lhmdiagnostiek.nl

iban NL 02 INGB 0006 2602 67
btw NL 862511288B01
kvk 82540489



- Tremella
- Coprinus
- Enoki
- Fomes fomentarius

Overig

- Cafeïne

