

Precision Cycling Performance Screening

Specifiek voor een wielrenner die wil investeren in testen om:

- prestaties
- herstel
- gezondheid
- blessurepreventie **te verbeteren**



Inhoud:

- Waarom deze testen nuttig kunnen zijn
- Hoe ze worden uitgevoerd
- Wat je eruit kan halen
- Uitgedrukt in mogelijke percentages
- Wat de kost ongeveer is
- Wat inbegrepen is in rapportage, interpretatie en advies
- Bijkomende Nuance
- Bijkomende onderzoeken
- Kruiden als ontbrekende schakel in microbioom, genetische counseling & performance



Waarom interessant voor een renner?

Bij wielrennen draait alles om:

- uithouding
- herstel tussen trainingen
- energie-opname tijdens ritten
- darmcomfort tijdens inspanning
- blessurevrij blijven
- weerstand
- pieken op juiste momenten



Standaardadvies werkt vaak te algemeen.

Deze testen proberen jouw begeleiding persoonlijker en gericht te maken.

1. Genetische analyse (DNA-test)

Wat onderzoekt men?

Een genetische test bekijkt kleine variaties in je DNA die verband kunnen houden met:

- uithoudingsvermogen
- explosiviteit / sprintprofiel
- herstelcapaciteit
- ontstekingsgevoeligheid
- blessuregevoeligheid (pezen, ligamenten)
- ijzerstofwisseling
- gevoeligheid voor overbelasting
- cardiovasculaire aandachtspunten



Belangrijk: **dit voorspelt geen kampioen, maar toont aanleg en gevoeligheden.**

Hoe wordt de test gedaan?

Meestal via:

- Speekseltest (meest gebruikt)
- je spuugt in een buisje of swab in de wang
- staal wordt opgestuurd naar labo
- pijnloos en eenvoudig thuis of in praktijk

Resultatietijd:

Ongeveer 2 tot 4 weken

Wat krijg je als resultaat?

Een rapport met interpretatie zoals:

- sterk duurprofiel
- mogelijk trager herstel
- verhoogde peesgevoeligheid
- aandacht voor ijzerstatus
- gunstige reactie op duurtraining
- meer nood aan rust tussen zware blokken



Wat kan je ermee doen?

Training aanpassen:

- volume vs intensiteit

- herstelmomenten
- krachttraining
- blessurepreventie

Voeding aanpassen:

- eiwitbehoefte
- ijzercontrole
- ontstekingsremmende voeding

Medische opvolging:

- hartscreening indien relevant profiel

Extra belangrijk bij vrouwen:

- Cyclus-gebaseerde training en voeding
- Hormoon- en ijzermonitoring
- Blessurerisico rond ovulatie
- Fase-specifieke prestatieoptimalisatie



Richtprijs genetische analyse?

Onderdeel

Kost (excl BTW)

DNA test labo	€400*
Administratiekost	€150
Interpretatie + rapport + aanbevelingen	inbegrepen
Onderzoeksmateriaal	inbegrepen
Verzending Verwerking	inbegrepen

(*afhankelijk van detailniveau, uitgebreidheid testen, persoonlijke en/of bijkomende analyses ..)

2. Microbioomanalyse (darmflora)

Wat onderzoekt men?

Deze test bekijkt je darmbacteriën en hun balans.

Belangrijk voor renner:

- opname koolhydraten
- energieproductie
- ontstekingsniveau
- herstel
- weerstand
- darmklachten tijdens koers
- tolerantie van sportvoeding



Hoe wordt de test gedaan?

Stoelgangstaal (thuiskit)

- klein staal nemen met kit
- opsturen naar labo
- discreet en eenvoudig

Resultatietijd:

Ongeveer 2 tot 3 weken

Wat krijg je als resultaat?

Rapport met o.a.:

- diversiteit darmflora
- gunstige bacteriën laag / goed
- tekenen van dysbiose
- ontstekingsgevoelig profiel
- vezelbehoefte
- reactie op voeding
- mogelijke oorzaak darmproblemen



Wat kan je ermee doen?

Voeding optimaliseren:

- vezelinname
- gefermenteerde voeding
- koolhydraatstrategie
- prebiotica / probiotica

Prestaties verbeteren:

- betere opname voeding tijdens rit
- stabielere energie
- minder maag-darmproblemen

Herstel verbeteren:

- minder ontsteking
- betere weerstand
- sneller recupereren

Specifiek vrouwelijk:

- hormonen & cyclus
- Botgezondheid & RED-S risico
- Immuunsysteem & ziektegevoeligheid
- Energieverbruik & koolhydraatverwerking



Richtprijs microbioomanalyse?

Onderdeel	Kost
Microbioom labo test	€320*
Administratiekost	€150
Interpretatie + rapport + aanbevelingen	inbegrepen
Onderzoeksmateriaal	inbegrepen
Verzending Verwerking	inbegrepen

(*afhankelijk van detailniveau, uitgebreidheid testen, persoonlijke en/of bijkomende analyses ..)

3. Wat is inbegrepen in rapportage?

Resultaten

Heldere uitleg in mensentaal.

Interpretatie voor wielrennen

Geen standaard labo-tekst, maar vertaald naar:

- training
- voeding
- herstel
- wedstrijden
- risico's
- Persoonlijke aanbevelingen

Bijvoorbeeld:

Genetica:

- meer herstel tussen intervaldagen
- extra peespreventie
- ijzer frequenter opvolgen

Microbioom:

- vezelplan opbouwen
- probiotica indien nodig
- koersvoeding trainen
- darmrust voor wedstrijd



4. Mogelijke totale impact na 6–12 maanden:

Grootste winst per type renner

Renner met darmproblemen

- Tot 20–70% minder klachten
- Vaak grootste winst via microbioom + voeding.

Renner met slechte recuperatie

- Tot 10–25% beter herstel.

Renner die te hard traint

- Tot 15–40% minder overbelasting.

Renner met verborgen tekorten

- Kan prestatie soms 5–15% verbeteren na correctie.

Renner die al alles goed doet

- Vaak kleinere winst: 2–5%, maar dat kan competitief veel zijn.

Niveau renner

Veel optimalisatiemarge
Gemiddelde amateur
Gevorderde renner
Zeer goed begeleide renner

Realistische winst

+10% tot +25% totaal rendement
+5% tot +15%
+2% tot +8%
+2% tot +5%



5. Belangrijke nuance

Dit zijn hulpmiddelen, geen wonderoplossing.

Belangrijk blijft:

- trainingskwaliteit
- slaap
- voeding
- consistentie
- coaching
- stressmanagement



6. Besluit:

Genetica helpt begrijpen:

- aanleg
- herstelprofiel
- blessurerisico
- trainingsrespons

Microbioom helpt verbeteren:

- energie
- darmcomfort
- weerstand
- herstel
- voedingsopname



Waarom kiezen voor deze aanpak?

Omdat progressie niet alleen uit harder trainen komt.

Maar uit:

- slimmer trainen
- persoonlijk herstellen
- juist voeden
- risico's beperken
- data gebruiken die ertoe doet



Resultaat:
Meer rendement uit dezelfde trainingssuren.
Meer controle over je lichaam.
Meer kans op duurzame progressie.



7. Mogelijke bijkomende Onderzoeken:

- Orthomoleculaire onderzoeken
- Mitochondriën analyse
- Typische CardioGenetische Analyse



8. Waarom kruiden strategisch inzetten?

- Directe positieve impact op het microbioom
- Ontstekingsremmend & herstel bevorderend
- Meerwaarde in sportvoeding: optimalisatie voor en na training/ wedstrijd (Gel, Bar, Recovery)
- Synergie met genetische analyse en orthomoleculaire aanpak
- Praktisch & laagdrempelig

Kleine toevoeging in voedingsstrategie, met potentieel grote impact op herstel immuniteit en prestaties.

Slimmer trainen, beter herstellen, constanter presteren.

Kleine inzichten. Grote verschillen.

Meet wat telt. Verbeter wat mogelijk is. Presteer slimmer.

Dr. Cooreman Gilbert



De Meester Luca

