

🔊 LUISTER DIT VERSLAG

-10%

1,0x

+10%

+25%

1,0x

↓ Download naar telefoon

Soort: vergadering · **Duur:** onbekend · **Deelnemers:** [Spreker 1] [Spreker 2] [Spreker 3] [Spreker 4] [Spreker 5] [Spreker 6] [Spreker 7] [Spreker 8] [Spreker 9] [Spreker 10]

Let op — sprekers niet bevestigd. Plaud nummert sprekers (Speaker 1, 2, ...) maar koppelt geen namen. Ga niet uit van wie wat zei; "ik/wij" hoeft niet dezelfde persoon te zijn.

Notulen van de Vergadering

Bespreking van de Peptide MOTS-C

MOTS-C wordt gepresenteerd als een peptide dat een "workout in een flesje" nabootst door het energieverbruik in cellen te stimuleren.

Het wordt van nature geproduceerd door de mitochondriën (energicentrales van de cel), vooral tijdens inspanning en stress.

Het activeert het enzym AMPK, waardoor cellen energie gaan verbruiken in plaats van opslaan; dit verbetert glucose-opname en vetzuurverbranding.

Doseringen op basis van doel:

Algemene anti-aging:

5 mg, 2-3x per week.

Metabole gezondheid:

5 mg, 5x per week, gedurende 4-8 weken.

Sportprestaties:

10 mg, 3-5x per week, gedurende 8-12 weken.

Voor beginners wordt 5 mg, 3x per week in de ochtend aanbevolen.

Testen en Verifiëren van Peptiden

Er is een aanzienlijk risico bij aankoop van peptiden: veel producten zijn onzuiver of verkeerd gelabeld.

Onderzoek van Pointercheck toonde grote afwijkingen aan in peptiden die in Nederland worden verkocht.

Analyse door lab Janosik (begin 2025) vond dat 23% van geteste retatrutide-samples het peptide niet bevatte en 34% microbiële contaminatie had.

In Nederland is het voor particulieren praktisch bijna onmogelijk om peptiden onafhankelijk te laten testen; laboratoria zoals LUMC zijn hier niet op ingericht.

Alternatieven:

Testen via een internationaal lab zoals Janosik (Tsjechië), kosten circa 300 USD.

Kiezen voor leveranciers die per batch proactief testrapporten publiceren van een betrouwbaar lab zoals Janosik; voorbeelden: Reta24 en Lumo Peptides.

De Peptide GHK-CU

GHK-CU is een natuurlijk voorkomend peptide waarvan de concentratie met de leeftijd daalt (circa 60% tussen 20 en 60 jaar).

Het kan de expressie van >4000 menselijke genen beïnvloeden: het activeert genen voor reparatie en remt genen voor afbraak.

Toepassingen:

Topisch (huid):

Huidverjonging, haargroei, littekenbehandeling; meestal 1-2% concentratie.

Systemisch (injectie):

Dieper weefselherstel (bijv. peesblessures) en algemene lichaamsondersteuning.

In fitnesscontext wordt het gezien als "soft tissue housekeeping": ondersteuning van herstel, geen directe krachtverbeteraar.

Volgende Afspraken

Beoordelen van leveranciers (Pepgenics, Reta24, Lumo Peptides) op basis van beschikbare batch-rapporten en betrouwbaarheid

Opties inventariseren voor onafhankelijk testen (incl. kosten/bearlijkheid van Janosik) voor particulieren

Juridische status en advies in Nederland verduidelijken (grijs gebied) met concrete bronnen en richtlijnen

AI-suggesties

AI-suggesties

AI heeft de volgende punten geïdentificeerd die niet zijn afgerond of zonder duidelijke actiepunten blijven; let hierop:

Er is geen duidelijke conclusie over de betrouwbaarheid van de genoemde leveranciers (Pepgenics, Reta24, Lumo Peptides); er is alleen een onderzoeksaanpak voorgesteld.

De risico's van endotoxinen en andere verontreinigingen in peptiden worden benoemd, maar er is geen definitieve oplossing voor hoe een particulier volledige zekerheid kan krijgen, zelfs niet via een test van 300 USD.

De wettelijke status van de besproken peptiden in Nederland wordt genoemd als een "grijs gebied", maar er is geen concrete informatie of advies gegeven.