



MyMinerals

Персональный  
ДНК отчет





Отчет, который вы держите в руках, составлен на основании результатов научного исследования вашего генетического кода. В нем рассмотрены взаимосвязь генов с текущими симптомами и показателями человека, ген-средовые взаимодействия (к которым относятся в том числе исследования взаимодействия потребления микроэлемента с генотипом), учтены анкетные данные о текущем состоянии человека.

Результаты анализа MyMinerals позволяют определить генетические факторы, влияющие на усвоение, метаболизм, транспорт, накопление и выведение из организма микроэлементов, чувствительность к ним.

Данные ДНК-теста не являются диагностическими и не выявляют наличие какого-либо заболевания. Применимость анализа MyMinerals заключается в прогнозировании потребности человека в микроэlemente, определении оптимальной дозировки и формы приема. Результаты и рекомендации, представленные в отчете, должны быть дополнены результатами текущих клинических анализов (уровни микроэлементов в крови и других сопутствующих обследований).

Следует помнить, что рекомендации иногда могут не соответствовать вашим текущим клиническим показателям и состоянию здоровья, поэтому могут быть дополнены или полностью изменены специалистом.



- 5 Как работает генетика
- 7 Результат генетического анализа
- 8 Ваша потребность в минералах
- 10 Минералы**
- 11 Железо
- 13 Кальций
- 15 Магний
- 17 Йод
- 19 Марганец
- 21 Медь
- 23 Селен
- 25 Цинк
- 27 Совместимость витаминов и минералов
- 28 Заключение

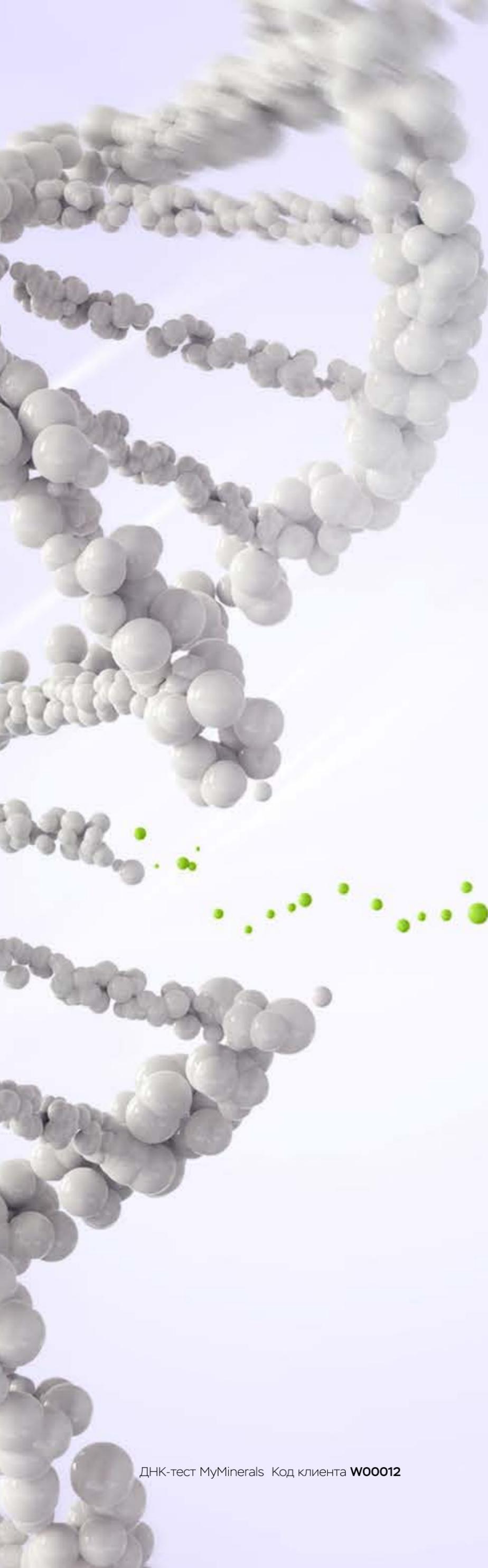
# Как работает генетика

**Ген – участок молекулы ДНК, в котором закодирована информация о структуре и регуляции синтеза белковой молекулы, выполняющей определенную функцию в организме.**

Гены располагаются на хромосомах, доставшихся ему от отца и матери. Из 20 000 генов мы выбрали для анализа и акцентировали внимание на тех генах, варианты которых несут в себе практическую информацию об особенностях вашего организма.

Гены у разных людей отличаются, и в них могут появляться замены (полиморфизмы), это приводит к изменению функционирования генов и их продуктов, что влияет на состояние человека.

На основе данных о ваших генетических вариантах мы сформировали персонализированный отчет. Данный отчет не определяет текущее состояние вашего здоровья, он говорит о генетических предрасположенностях к определенным физиологическим состояниям, а также указывает на ряд характерных для вас особенностей, связанных с питанием и физическими нагрузками.



Гены на 40-50% определяют здоровье человека, 40% зависит от его образа жизни (привычки, питание, спорт, экологическая среда), и лишь 10% – от целенаправленного оздоровления и лечения.

**40-50%**



# Результаты генетического анализа

Фамилия Имя Отчество

Признак	Ген/ Точка	Генотип	Норма/полиморфизм	Частота	Эффект
<b>Железо</b>	HFE / rs1800562	CC	Polym/Polym	0,2%	--
	HFE / rs1799945	GG	Polym/Polym	3%	--
	TF / rs8177240	TT	Norm/Norm	42%	++
	TFR2 / rs7385804	AC	Norm/Polym	44%	+-
	TMPRSS6 / rs855791	AA	Polym/Polym	16%	--
<b>Кальций</b>	CASR / rs1801725	TT	Polym/Polym	1%	++
	CALCR / rs1801197	GG	Polym/Polym	9%	++
	SLC39A8 / rs13107325	TT	Polym/Polym	1%	--
<b>Магний</b>	TRPM6 / rs11144134	TT	Norm/Norm	85%	00
<b>Йод</b>	DIO2 / rs225014	TT	Norm/Norm	45%	++
<b>Марганец</b>	SLC39A8 / rs13107325	CC	Norm/Norm	85%	++
<b>Медь</b>	ATP7B / rs1061472	TT	Polym/Polym	17%	++
<b>Селен</b>	SEPP1 / rs3877899	CT	Norm/Polym	48%	+-
<b>Цинк</b>	SLC30A8 / rs13266634	CT	Norm/Polym	39%	0+

ДНК анализ проведен  
ООО "Национальный  
центр генетических  
исследований"



Врач КДП Дягтерева А. О.



# Ваша потребность в минералах

Каждый человек индивидуален. Ваш организм по-разному усваивает, транспортирует и накапливает полезные вещества: железо, кальций, магний, йод, марганец, медь, селен, цинк.

Здесь наглядно представлено, какая у вас потребность в каждом из элементов. Данные основаны на результате вашего генетического анализа, а также вашей анкеты.





# Минералы

Минералы – химические элементы, жизненно важные для нормального функционирования клеток, тканей и органов. Есть два вида необходимых человеку минералов:

**макроэлементы (более 100 мг в день):** кальций, калий, натрий, магний, фосфор, хлор, сера;

**микроэлементы (менее 100 мг в день):** железо, цинк, марганец, медь, хром, селен, йод, фтор.

Потребность в минералах зависит от нагрузок, стрессов, факторов окружающей среды и др. Следует учитывать их сочетаемость друг с другом и витаминами, а также с белками, жирами, углеводами.



Минерал

# Железо

## Энергия и концентрация внимания

- Входит в состав гемоглобина и играет важную роль в обеспечении тканей организма кислородом
- Принимает участие в метаболизме нуклеотидов (компонентов ДНК) и таким образом – в синтезе ДНК
- Необходимо для функционирования цитохромов, связанных с клеточным дыханием
- Важно для функционирования мышц.
- Свободное железо токсично для организма.

Достаточное потребление железа важно при беременности, в детском, подростковом и пожилом возрасте, при активных занятиях спортом, вегетарианстве.



Генетика влияет на транспорт и показатели обмена железа, а также позволяет выявить риск гемохроматоза (заболевания, связанного с накоплением железа)



## Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
<b>HFE / CC-CG</b>	Синтез белка с нарушенной структурой и функцией	-- --
<b>TF / TT</b>	Нормальный уровень экспрессии гена	+ +
<b>TFR2 / AC</b>	Умеренная предрасположенность к повышению экспрессии гена в печени	+ --
<b>TMPRSS6 / AA</b>	Синтез белка с нарушенной функциональностью	-- --

Потребность в железе - высокая



### Заключение:

**Генетика.** По результатам анализа ДНК у вас выявлена высокая потребность в железе:

**8 / 10**

**Анкета.** Согласно анкетным данным вас выявлена высокая потребность в железе.:

**7 / 10**



## Рекомендации

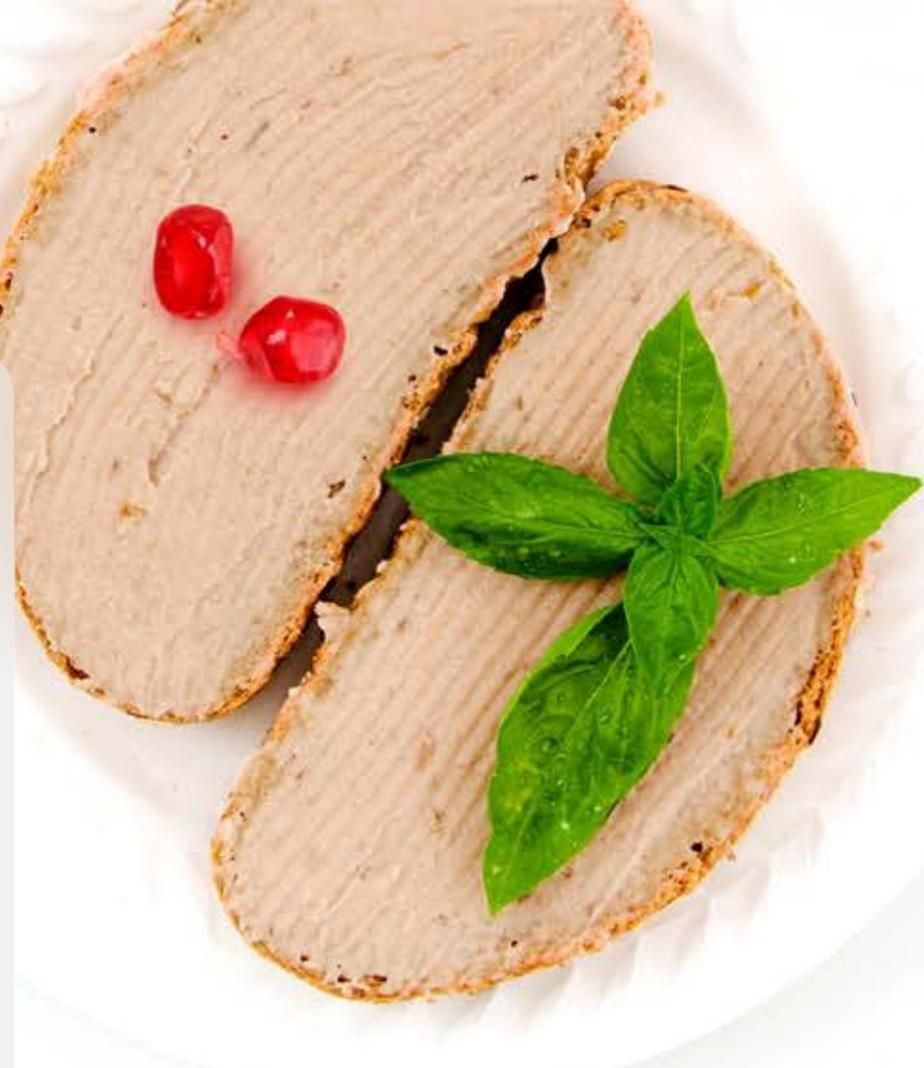
Старайтесь минимизировать употребление кофе и включайте в рацион мясные субпродукты, богатые железом.

# 38 мг\*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме препаратов двухвалентного железа

Источником железа могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача.



## Железо в 100 гр/продукта

- ▶ Орехи лещина – **36 мг**
- ▶ Тимьян, чабрец – **123 мг**
- ▶ Печень утиная, гусиная – **30-31 мг**
- ▶ Спирулина (сухая) – **28 мг**
- ▶ Какао-порошок – **22 мг**
- ▶ Моллюски (мидии) – **16 мг**
- ▶ Кунжут – **16 мг**
- ▶ Соевые бобы – **16 мг**
- ▶ Отруби пшеничные – **14 мг**
- ▶ Горчичное семя – **25 мг**

## Рекомендуемые исследования

Лейкоцитарная формула, общий анализ крови, железо сыворотки, трансферрин, ферритин, латентная железосвязывающая способность сыворотки крови.

\* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

\*\* Для дополнительного контроля за уровнем железа обратитесь к врачу

## Проверьте себя

### Симптомы дефицита

- бледность и сухость кожи
- изменение структуры ногтей
- сухость и ломкость волос
- мышечная слабость, утомляемость, астения
- шум в ушах, головные боли

### Симптомы избытка

- боли в животе
- запоры

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Минерал

# Кальций

## Здоровье костей, зубов, сердца и мышц

- Крайне важен для костей и зубов, от него зависит их прочность.
- Участвует в процессе свёртывания крови
- Необходим для функционирования нервной системы, поскольку участвует в передаче нервных импульсов и играет роль регулятора нервной системы.

Кальций особенно важен в детском и пожилом возрасте, его недостаток может развиваться при гипопаратиреозе, почечной недостаточности, панкреатите, алкоголизме



Генетика позволяет оценить чувствительность к кальцию, кальцитонину (гормону, регулирующему уровень кальция) и транспорт элементов (в том числе кальция).



### Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
<b>CASR</b> / GT	Сниженная активность рецептора.	+ +
<b>CALCR</b> / GG	Высокая активность рецептора,	+ +
<b>SLC39A8</b> / CC	Предрасположенность к относительно высокому уровню кальция	+ +

Чувствительность к кальцию - высокая



Чувствительность к кальцитонину - высокая



### Заключение:

**Генетика.** По результатам анализа ДНК у вас выявлена низкая потребность в дополнительном приеме кальция. Потребность:

**1 / 10**

**Анкета.** Согласно анкетным данным вас выявлена высокая потребность в кальции. Потребность:

**7 / 10**

## Рекомендации

Включайте в рацион больше разнообразной зелени. Избегайте дефицита солнечного света.

# 1050 мг\*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме цитрата кальция малат

Источником кальция могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача

## Кальций в 100 гр/продукта

- ▶ Мак – **1 667 мг**
- ▶ Кунжут – **1 474 мг**
- ▶ Сыры – **700-1200 мг**
- ▶ Миндаль – **260-290 мг**
- ▶ Лён – **255 мг**
- ▶ Горчица (семена) – **254 мг**
- ▶ Йогурт – **110-140 мг**
- ▶ Фундук – **170 мг**
- ▶ Фасоль – примерно **130 мг**
- ▶ Молоко – **125 мг**

## Рекомендуемые исследования

Общий кальций в сыворотке и ионизированный кальций – физиологически активная часть кальция крови.

\* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

\*\* Для дополнительного контроля за уровнем кальция обратитесь к врачу

## Проверьте себя

### Симптомы дефицита

- хрупкость костей, ногтей
- судороги
- покалывание губ, языка, пальцев, ступней ног
- склонность к появлению синяков

### Симптомы избытка

- потеря аппетита
- тошнота
- потливость
- запоры

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Минерал

# Магний

## Спокойный сон и продуктивность

- Необходим для работы более 300 ферментов
- Около 50-60% общего количества магния в организме содержится в костях
- Играет важную роль в метаболизме углеводов и регуляции липидного обмена
- Участвует в процессах кроветворения и в регуляции сердечной деятельности
- Злоупотребление алкоголем и прием антибиотиков приводит к дефициту магния

Магний особенно важен в детском и пожилом возрасте, при беременности и лактации.

**Генетика влияет на эффективность усвоения магния организмом**

## Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
TRPM6/ TT	Сниженная активность рецептора. Предрасположенность к умеренно повышенному уровню кальция	0 0

Усвоение магния - высокое



### Заключение:

**Генетика.** По результатам анализа ДНК у вас выявлена средняя физиологическая потребность в магнии. Потребность:

**3 / 10**

**Анкета.** Согласно анкетным данным у вас выявлена средняя потребность в дополнительном приеме магния. Потребность:

**5 / 10**



## Рекомендации

Полезным будет снизить потребление кофе и алкоголя и обогащать свой рацион различными орехами и растительными маслами.

# 400 мг\*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме глицината магния или хелата магния

Источником магния могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача

## Магний в 100 гр/продукта

- ▶ Агар-агар сухой – **770 мг**
- ▶ Отруби пшеничные – **448-611 мг**
- ▶ Семена тыквы – **до 550 мг**
- ▶ Кунжут (семена) – **540 мг**
- ▶ Какао-порошок – **425 мг**
- ▶ Семена льна – **392 мг**
- ▶ Фасоль спаржевая – **338 мг**
- ▶ Семена подсолнечника – **317 мг**
- ▶ Соя (соевые бобы) – **280 мг**
- ▶ Миндаль – **268 мг**

## Рекомендуемые исследования

Определение ионизированного магния.  
Исследование магния в моче полезно для определения причины гипомагниемии.

\* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

\*\* Для дополнительного контроля за уровнем магния обратитесь к врачу

## Проверьте себя

### Симптомы дефицита

- анемия
- повышение или снижение давления, тахикардия
- покалывание в руках и ногах, онемение, изменение чувствительности
- судороги
- ломкость ногтей, выпадение волос
- мышечная слабость, снижение тонуса

### Симптомы избытка

- апатия
- сонливость
- чувство жара

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Минерал

# Йод

## Острый ум, активный обмен веществ

- Играет важную роль в работе гормонов щитовидной железы, которые важны для:
- развития мозга;
- роста и развития организма;
- поддержания активного метаболизма
- репродуктивных функций.
- Оказывает влияние на функционирование иммунной системы

Важно избегать дефицита йода при беременности (важно для развития ребёнка), избыток же йода недопустим при аутоиммунном тиреоидите

Генетика влияет на синтез и количественное соотношение гормонов щитовидной железы, а также риск развития нарушений при дефиците йода

## Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
<b>DIO2/ TT</b>	Нормальная активность фермента, предрасположенность к нормальному обмену йода и превращению гормонов щитовидной железы	+ +

Соотношение Т3/Т4 - нормальное

### Заключение:

**Генетика.** По результатам анализа ДНК у вас не выявлено факторов предрасположенности к нарушениям обмена йода и гормонов щитовидной железы. Потребность в йоде в пределах средней физиологической нормы. Потребность:

**3 / 10**

**Анкета.** Согласно анкетным данным у вас выявлена средняя потребность в дополнительном приеме йода. Потребность:

**6 / 10**

## Рекомендации

Используйте в своем рационе йодированную соль.

# 170 мкг\*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме калия йодид

Источником йода могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача

## Йод в 100 гр/продукта

- ▶ Рыба: минтай, путасу, треска, хек – **135-160 мкг**
- ▶ Мясо креветок – **110 мкг**
- ▶ Рыба красная – **около 50 мкг**
- ▶ Мойва – **50 мкг**
- ▶ Скумбрия – **45 мкг**
- ▶ Яйцо куриное – **20 мкг**
- ▶ Шампиньоны (свежие) – **18 мкг**
- ▶ Молоко (йогурт, кефир, простокваша) – **около 9 мкг**
- ▶ Пшеница твердая (зерно) – **11 мкг**
- ▶ Свекла, редис, салат – **7-8 мкг**

## Рекомендуемые исследования

Исследование йода в волосах / ногтях, анализ уровней Т3, Т4 тиреоглобулина, УЗИ щитовидной железы.

\* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

\*\* Для дополнительного контроля за уровнем йода обратитесь к врачу

## Проверьте себя

### Симптомы дефицита

- склонность к полноте и отечности
- увеличение щитовидной железы (зоб)
- нарушения памяти
- снижение концентрации и внимания
- сухость кожи, снижение эластичности

### Симптомы избытка

- жжение во рту, горле и желудке
- металлический вкус во рту
- жар
- тошнота и рвота

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



# Марганец

## Энергия и тонус, здоровье костей и хрящей

- Вовлечен в иммунные процессы, функционирование нервной и репродуктивной систем
- В составе супероксиддисмутазы участвует в обезвреживании свободных радикалов
- Необходим для роста и поддержания нормального состояния костей и хрящей
- Основные депо марганца в организме – печень, поджелудочная железа, кости, почки и головной мозг
- Дети усваивают марганец лучше взрослых

Дефицит и токсичность марганца редки. Особому риску интоксикации подвержены рабочие, занятые на добыче

**Генетика влияет на скорость, эффективность транспорта марганца и его уровень в организме.**

### Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
<b>SLC39A8/ CC</b>	Предрасположенность к нормальной работе белка и относительно высокому уровню марганца	+ +

Транспорт марганца - оптимальный

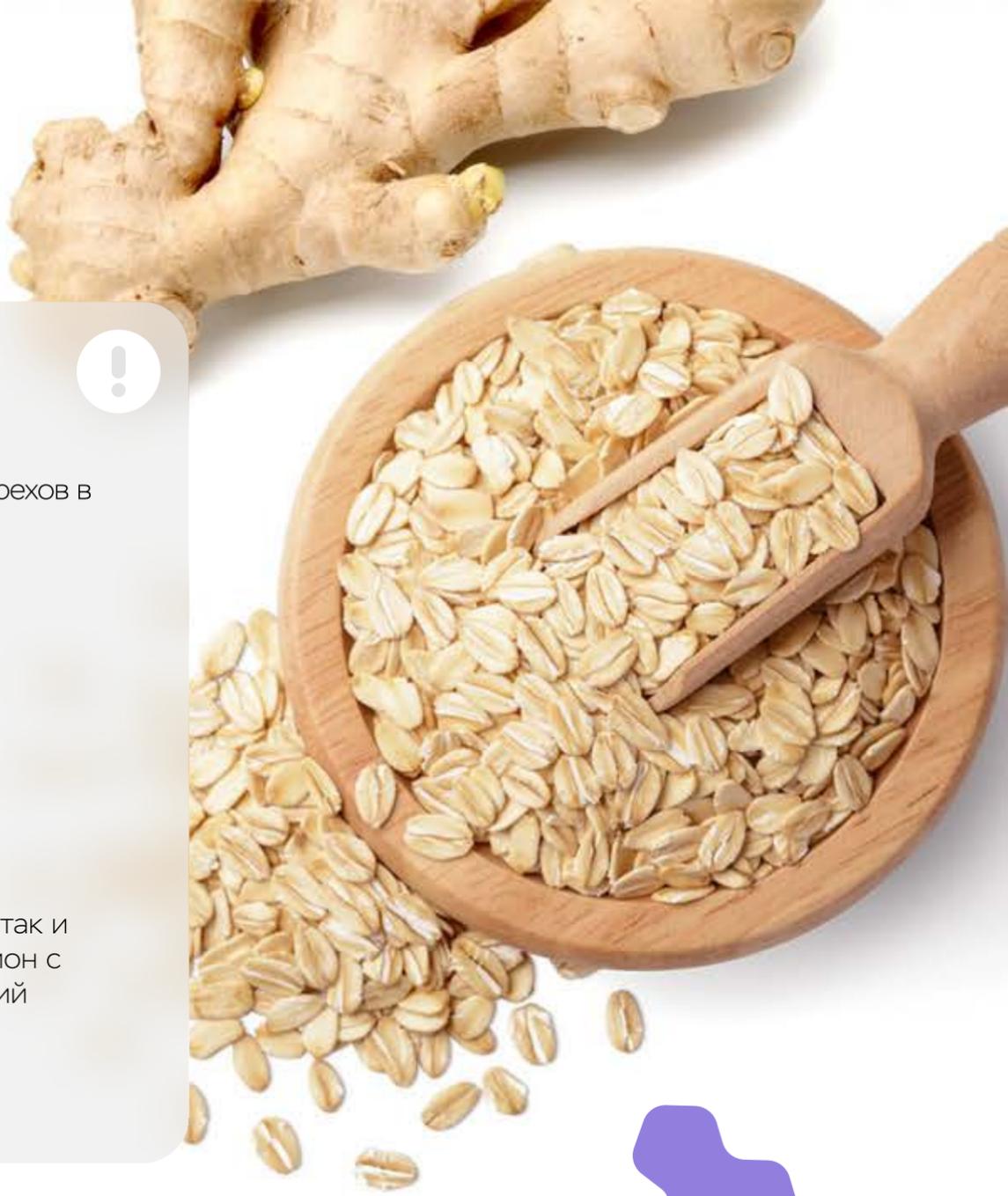
### Заключение:

**Генетика.** По результатам анализа ДНК у вас не выявлено генетически-обусловленной предрасположенности к увеличению потребности в марганце. Потребность:

**3 / 10**

**Анкета.** Согласно анкетным данным у вас выявлена средняя потребность в дополнительном приеме марганца. Потребность:

**5 / 10**



## Рекомендации

Употребляйте ежедневно не менее 1 горсти орехов в день

# 2.5 мг\*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме аминокислотного хелата

Источником марганца могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача

## Марганец в 100 гр/продукта

- ▶ Имбирь молотый – **33 мг**
- ▶ Зародыши пшеницы – **13 мг**
- ▶ Отруби пшеничные – **11,5 мг**
- ▶ Кедровый орех – **9 мг**
- ▶ Мак – **6-7 мг**
- ▶ Фундук – в среднем **6 мг**
- ▶ Овес – **5 мг**
- ▶ Лемонграсс – **5 мг**
- ▶ Агар-агар сухой – **4 мг**
- ▶ Рис коричневый – **3-4 мг**

## Рекомендуемые исследования

Уровень марганца в сыворотке крови и в моче.

\* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

\*\* Для дополнительного контроля за уровнем марганца обратитесь к врачу

## Проверьте себя

### Симптомы дефицита

- потеря аппетита;
- ухудшение памяти
- боли, судороги в мышцах
- преходящая сыпь
- нарушение липидного и углеводного обменов
- нарушения репродуктивной системы
- снижение минерализации костей, нарушение роста

### Симптомы избытка

- неврологические синдромы
- повышенная утомляемость
- рахит
- гипотиреоз

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Минерал

# Медь

## Отличное самочувствие и эластичность кожи

- Играет существенную роль в обезвреживании свободных радикалов
- Участвует в процессах кроветворения, свертывания крови и развития сосудистой системы
- Задействована в синтезе меланина (кожного пигмента), а также нейромедиаторов
- Большая часть меди сосредоточена в костях, мышцах и печени, лишь 10% – в крови

Особое значение имеет в пожилом возрасте (женщины), у детей на искусственном вскармливании, при дефиците белка в рационе.

**Генетика влияет на транспорт меди и накопление этого микроэлемента в организме**

## Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
<b>ATP7B/ TC</b>	Предрасположенность к частичному нарушению работы белка и возможному незначительному накоплению меди	+ -

**Накопление меди - незначительно повышено**

### Заключение:

**Генетика.** По результатам анализа ДНК у вас выявлена незначительная предрасположенность к накоплению меди в организме. Потребность в меди снижена. Потребность:

**3 / 10**

**Анкета.** Согласно анкетным данным у вас выявлена средняя потребность в приеме меди. Потребность:

**4 / 10**

## Рекомендации

Употребляйте не менее 1 порции (250 г) яркоокрашенных фруктов и ягод в день.

# 1,1 мг\*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме хелата меди

Источником меди могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача

## Медь в 100 гр/продукта

- ▶ Печень говяжья/телячья (сырая) – **10-12 мг**
- ▶ Печень гусиная – **7,5 мг**
- ▶ Спирулина (сухая) – **6 мг**
- ▶ Грибы шиитаке (сушеные) – **5 мг**
- ▶ Моллюски (устрицы) – **4,5-5,5 мг**
- ▶ Орехи кешью – **2 мг**
- ▶ Кальмары – **2 мг**
- ▶ Шоколад темный (70-85% какао) – **2 мг**
- ▶ Фундук – **1-2 мг**
- ▶ Грецкий орех – **около 1,5 мг**

## Рекомендуемые исследования

одержание меди в плазме крови

\* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

\*\* Для дополнительного контроля за уровнем меди обратитесь к врачу

## Проверьте себя

### Симптомы дефицита

- потеря аппетита;
- судороги
- атрофия подкожного жира
- анемия, не корректируемая железом
- вегето-сосудистая дистония
- депигментация волос и ранняя седина

### Симптомы избытка

- бессонница,
- выпадение волос,
- нарушение менструального цикла
- депрессия

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



# Селен

## Антиоксидантная защита, здоровье щитовидной железы

- Важный участник антиоксидантной защиты
- Входит в состав ферментов, играющих важную роль в метаболизме и действии гормонов щитовидной железы
- Стимулирует формирование антител и активацию иммунных клеток
- Играет роль в обеспечении мужской и женской фертильности
- Влияет на работу мозга, повышает выносливость мышц и ускоряет их восстановление

Риск дефицита селена возникает после хирургического лечения ожирения, при болезни Крона и язвенном колите.

**Генетика влияет на скорость и эффективность транспорта селена, определяя потребность в нём и его профилактическую эффективность.**

### Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
SEPP1/ CT	Предрасположенность к частичному нарушению работы белка и транспорта селена	+ -

Транспорт селена - средний



### Заключение:

**Генетика.** По результатам анализа ДНК у вас выявлена умеренно повышенная потребность в селене. Его эффективность для профилактики метаболических нарушений высокая. Потребность:

**7 / 10**

**Анкета.** Согласно анкетным данным у вас выявлена средняя потребность в приеме селена. Потребность:

**4 / 10**

## Рекомендации

Для вас важно включить в рацион биологически-активные добавки, содержащие витамин D.

# 115 мг\*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме селенит и селенат натрия

Источником селена могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача



## Селен в 100 гр/продукта

- ▶ Бразильский орех – до 1900 мг
- ▶ Семена подсолнечника (жареные) – 78-79 мг
- ▶ Моллюски устрицы – 66-77 мг
- ▶ Тунец – от 90 мг
- ▶ Палтус, тилапия – 73-74 мг
- ▶ Печень утиная, гусиная, индейки – 67-71 мг
- ▶ Мука пшеничная цельнозерновая – 62 мг
- ▶ Желток яичный куриный – 56 мг
- ▶ Креветки консервированные – 47 мг
- ▶ Лосось – 46-47 мг

## Рекомендуемые исследования

Определение уровня селена в плазме крови, а также селенсодержащей глутатионпероксидазы.

\* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

\*\* Для дополнительного контроля за уровнем селена обратитесь к врачу

## Проверьте себя

### Симптомы дефицита

- замедленный рост, выпадение волос
- частые простудные заболевания
- ухудшение, ломкость ногтей
- нарушения памяти, концентрации и внимания

### Симптомы избытка

- чесночный вкус во рту
- тошнота, диарея
- апатичное состояние
- онемение и судороги

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



# Цинк

## Здоровье кожи и иммунной системы

- Входит в состав около 200 ферментов, которые регулируют множество процессов в организме человека
- Участвует в иммунном ответе – при дефиците цинка повышается восприимчивость к инфекциям
- Взаимодействуя с гиалуроновой кислотой, регулирует тонус кожи
- Влияет на прочность и рост костей
- Физиологическая потеря цинка происходит через волосы и ногти

Цинк особенно необходим при острых воспалениях и инфекциях, значительных физических нагрузках и стрессе.

**!**

Генетика влияет на эффективность накопления цинка внутри клеток, что позволяет предотвратить дефицит этого микроэлемента.

## Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
<b>SLC30A8 / СТ</b>	Предрасположенность к измененной структуре белка. Фактор умеренно сниженной потребности в цинке.	0 +

Накопление цинка - низкое



### Заключение:

**Генетика.** По результатам анализа ДНК у вас выявлена высокая потребность в цинке. Потребность:

**7 / 10**

**Анкета.** Согласно анкетным данным выявлена высокая потребность в цинке. Потребность:

**9 / 10**



## Рекомендации

Откажитесь от употребления алкогольных напитков

# 40 мг\*

Ваша общая суточная норма

БАД в Хелатных формах цинка (глицинат, монометионин), пиколинат цинка, цитрат цинка

Источником цинка могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача

## Цинк в 100 гр/продукта

- ▶ Устрицы – **33.2 мг**
- ▶ Говядина – **11.4 мг**
- ▶ Кунжут – **10.2 мг**
- ▶ Семена тыквы – **7.6 мг**
- ▶ Пшеничные отруби – **7.3 мг**
- ▶ Арахис – **6.6 мг**
- ▶ Кедровые орехи – **6.5 мг**
- ▶ Дикий рис – **6.0 мг**
- ▶ Кешью – **5.8 мг**
- ▶ Свиная печень – **5.8 мг**

## Рекомендуемые исследования

Уровень цинка в плазме или сыворотке крови, в моче, в волосах; желателно исследовать вместе с уровнем альбумина и с-реактивного белка.\*\*

\* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

\*\* Для дополнительного контроля за уровнем цинка обратитесь к врачу

## Проверьте себя

### Симптомы дефицита

- потеря аппетита;
- нарушения в работе иммунной системы;
- выпадение волос;
- диарея;
- шелушение кожи
- ослабленный иммунитет
- у детей – замедление роста.

### Симптомы избытка

- канцерогенез;
- тошнота;
- рвота;
- приступы слабости.

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.

# Совместимость минералов с витаминами

На то, какой эффект дает прием БАДов, влияет сочетание друг с другом. **Идеальные комбинации мы отметили зеленым цветом.**

Это означает, что принимая их одновременно, вы помогаете им лучше усваиваться в организме.

**Красным цветом обозначены** витамины и минералы, которые лучше пить в разное время. Например, запланируйте прием железа – утром, а магния – на ночь.

**Ну и, наконец, остальные сочетания – нейтральные,** то, что вы употребите их вместе, никак не изменит их свойства.

		A Витамин	D Витамин	E Витамин	K Витамин	B9 Витамин	B12 Витамин
<b>A</b>	Витамин			●	■		■
<b>D</b>	Витамин			■	●		
<b>E</b>	Витамин	●	■		■		■
<b>K</b>	Витамин	■	●	■			
<b>B9</b>	Витамин						●
<b>B12</b>	Витамин	■		■		●	
<b>B6</b>	Витамин					●	
<b>C</b>	Витамин	●		●		●	■
<b>B3</b>	Витамин						
<b>B2</b>	Витамин				●	●	
<b>F</b>	Омега	●	●	●			
<b>Q</b>	Коэнзим			●			
<b>Fe</b>	Железо						
<b>Ca</b>	Кальций						
<b>Mg</b>	Магний						
<b>I</b>	Йод						
<b>Mn</b>	Марганец						
<b>Cu</b>	Медь						■
<b>Se</b>	Селен						
<b>Zn</b>	Цинк						
<b>P</b>	Фосфор						
<b>Mo</b>	Молибден						
<b>Белки</b>							
<b>Жиры</b>		●	●	●			
<b>Лимонная к-та</b>							
<b>Алкоголь</b>							

		<b>B6</b> Витамин	<b>C</b> Витамин	<b>F</b> Омега	<b>Q</b> Коэнзим	<b>Fe</b> Железо	<b>Ca</b> Кальций	<b>Mg</b> Магний	<b>I</b> Йод	<b>Mn</b> Марганец	<b>Cu</b> Медь	<b>Se</b> Селен	<b>Zn</b> Цинк	<b>K</b> Калий
<b>A</b>	Витамин		●	●		●	●	●						
<b>D</b>	Витамин			●			●							●
<b>E</b>	Витамин		●	●	●									
<b>K</b>	Витамин						●	●						
<b>B9</b>	Витамин	●	●										■	
<b>B12</b>	Витамин		■			■					■			
<b>B6</b>	Витамин			●				●			●		●	
<b>C</b>	Витамин			●	●	●							■	
<b>B3</b>	Витамин		●											
<b>B2</b>	Витамин	●				■							●	
<b>F</b>	Омега	●	●											
<b>Q</b>	Коэнзим		●											
<b>Fe</b>	Железо						■			■			■	
<b>Ca</b>	Кальций					■		■		■			■	
<b>Mg</b>	Магний						■						■	
<b>I</b>	Йод													
<b>Mn</b>	Марганец					●					■		■	
<b>Cu</b>	Медь					●							■	
<b>Se</b>	Селен													
<b>Zn</b>	Цинк					■								
<b>P</b>	Фосфор													■
<b>Mo</b>	Молибден										■			
<b>Белки</b>							●					●	●	
<b>Жиры</b>				●										
<b>Лимонная к-та</b>						●	●							
<b>Алкоголь</b>								■						

# Заключение

## **Персональный генетический отчет – ваш первый шаг навстречу жизни нового качества.**

Надеемся, он приблизит вас к пониманию вашего организма, улучшению самочувствия и достижению новых целей.

Мы расшифровываем ваши гены и на основе этого составляем персональный ДНК-отчет с рекомендациями, составленными с учетом вашего генотипа. Мы не прописываем лечение, не диагностируем заболевания и отклонения. Несмотря на то что вся информация в данном отчете базируется на научных исследованиях, эти данные не должны использоваться вами или другими лицами для диагностики и лечения заболеваний.

На основе ДНК-анализа можно судить о генетических особенностях организма. При этом влияние таких внешних факторов, как среда, приобретенные хронические заболевания, в данном отчете учесть невозможно. Однако они должны быть приняты во внимание при выполнении рекомендаций. Необходимо это учитывать независимо от того, считаете ли вы себя абсолютно здоровым или знаете о каких-либо своих хронических заболеваниях.



8 800 500 91 16  
[mygenetics.ru](http://mygenetics.ru)