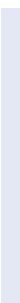


Витамины

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 витамина или микроэлемента с генотипом), учтены анкетные данные о текущем состоянии человека.

Результаты анализа Витамины позволяют определить генетические факторы, влияющие на усвоение, метаболизм, транспорт, накопление и выведение из организма витаминов и микроэлементов, чувствительность к ним. Кроме того, данные опросника помогают получить дополнительную информацию о текущем образе жизни (в том числе привычках в питании) и имеющихся симптомах дефицита или избытка полезных веществ. Анализ этих сведений также включен в отчет. Такой комплексный подход обеспечивает более точное определение потребности в витаминах и микроэлементах и позволяет скорректировать их приём, профилактику и терапию дефицитных состояний.

Данные ДНК-теста не являются диагностическими и не выявляют наличие какого-либо заболевания. Применимость анализа Витамины заключается в прогнозировании потребности человека в витамине или микроэlemente, определении оптимальной дозировки и формы приема. Результаты и рекомендации, представленные в отчете, должны быть дополнены результатами текущих клинических анализов (уровни витаминов и 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.

Содержание

4	Как работает генетика	37	Минералы
6	Для чего нужны витамины	38	Железо
7	Ваша потребность в витаминах и минералах	40	Кальций
8	Результаты генетического анализа	42	Магний
		44	Йод
		46	Марганец
		48	Медь
11	Жирорастворимые витамины	50	Селен
12	Витамин А	52	Цинк
14	Витамин D	54	Совместимость витаминов и минералов
16	Витамин E		
18	Витамин K	56	Заключение
21	Водорастворимые витамины		
22	Витамин B9		
24	Витамин B12		
26	Витамин B6		
28	Витамин C		
31	Витаминоподобные вещества		
32	Витамин F		
34	Коэнзим Q10		

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 усвоением витаминов и минералов.



Гены на 45-50% определяют здоровье человека, 40% зависит от его образа жизни (привычки, питание, спорт, экологическая среда), и лишь 10% – от целенаправленного оздоровления и лечения.

45-50%



Для чего нужны витамины

Витамины – это вещества, которые необходимы организму для нормального роста, развития и функционирования.

Существует 13 основных витаминов, которые делятся на жирорастворимые (витамин А, витамин D, витамин Е и витамин К) и водорастворимые (витамины группы В, такие как тиамин (В1), рибофлавин (В2), ниацин (В3), пантотеновая кислота (В5), биотин (В7), В6, В12 и фолиевая кислота (В9)). Это различие между двумя группами очень важно. Оно определяет характер усвоения и степень воздействия витаминов. Жирорастворимые витамины растворимы в липидах (жирах) и способны долгое время сохраняться в организме. Поэтому при приеме слишком большого количества жирорастворимого витамина в организме может возникнуть потенциально опасное состояние – гипervитаминоз. Водорастворимые же витамины растворяются в воде и легко выводятся через мочевыделительную систему. Накапливать их организм не умеет и нуждается в постоянном пополнении.

Без витаминов наш организм не может решить ни одну жизненно важную задачу. Они преобразуют пищу в энергию, строят и поддерживают состояние костей, зубов, мышц, кожи, крови и волос, а также обеспечивают функционирование мозга, глаз, нервной и иммунной систем. Некоторые витамины работают вместе с другими питательными веществами: витамин С помогает нам усваивать железо из растительной пищи, витамин D отвечает за усвоение кальция. Витамины А, С и Е обладают антиоксидантным действием, они помогают защитить наши клетки от повреждения свободными радикалами.

Важно



Организм человека не способен самостоятельно производить витамины. Исключениями являются витамин D, который вырабатывается под воздействием на кожу солнечного света, а также витамин В3, известный как ниацин, вырабатываемый из аминокислоты триптофан, хотя нам все равно нужно получать его из рациона. Низкий уровень основных витаминов может привести к симптомам гиповитаминоза, таким как усталость, ломота и боли, низкий иммунитет, плохое настроение и проблемы с кожей, волосами и ногтями.

Лучший способ получить достаточное количество питательных веществ – придерживаться сбалансированной диеты с разнообразными продуктами. Но все мы разные. Кто-то живет в солнечном регионе, а кто-то за полярным кругом. Один придерживается строгого вегетарианства, а другой не ест ягоды. У кого-то аллергия на морепродукты, а кому-то просто не нравятся полезные авокадо и шпинат. Поэтому дополнительный прием витаминов – часто единственная возможность дать своему организму защиту и энергию.

В этом отчете мы расскажем вам, для чего нужны те или иные витамины. Расшифруем ваши генетические данные и проанализируем, нужны ли вам повышенные дозировки и специфические формы приема отдельных витаминов. А также дадим рекомендации, связанные с вашим образом жизни, чтобы вы чувствовали себя на все 100%! Подскажем, как сочетать рацион и БАДы, учитывая выявленные особенности генетики, чтобы ваш организм имел полный набор витаминов и минералов для занятий любимыми видами спорта, путешествий, встреч с друзьями, активного отдыха и яркой жизни.

Ваша потребность в витаминах и минералах

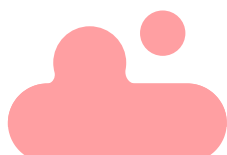
Каждый человек индивидуален. Ваш организм по-разному усваивает, транспортирует и накапливает полезные вещества – витамины, минералы, омега-3/6 и коэнзим Q10.

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

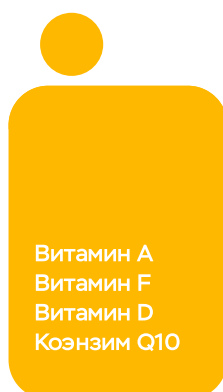
Высокая потребность



Повышенная потребность



Средняя потребность



Сниженная потребность



Низкая потребность



Результаты генетического анализа

Фамилия Имя Отчество

Витамины жирорастворимые

Признак	Ген/Точка	Генотип	Норма/Полиморфизм	Частота	Эффект
Витамин А	BCMO1 / rs12934922	A/T	Norm/Polym	48%	+-
	RBP4 / rs10882272	T/C	Norm/Polym	46%	+-
Витамин D	VDR / rs1544410	A/A	Polym/Polym	18%	--
	CYP2R1 / rs10741657	C/T	Norm/Polym	46%	+-
	GC / rs2282679	A/A	Norm/Norm	56%	++
Витамин Е	APOA5 / rs964184	G/G	Polym/Polym	3%	++
	CYP4F2 / rs2108622	C/T	Norm/Polym	38%	0+
Витамин К	CYP2C9 / rs9325473	G/G	Norm/Norm	86%	++
	VKORC1 / rs8050894	C/G	Norm/Polym	47%	+-
	CYP4F2 / rs2108622	C/T	Norm/Polym	38%	+-

Витамины водорастворимые

Признак	Ген/Точка	Генотип	Норма/Полиморфизм	Частота	Эффект
Витамин В9	MTHFR / rs1801133	C/T	Norm/Polym	46%	+-
	MTHFR / rs1801131	A/A	Norm/Norm	48%	++
	MTR / rs1805087	A/A	Norm/Norm	67%	++
	MTRR / rs1801394	A/G	Norm/Polym	44%	+-
Витамин В12	FUT2 / rs602662	A/A	Norm/Norm	23%	++
Витамин В6	ALPL / rs4654748	C/C	Norm/Norm	28%	--
Витамин С	SLC23A1 / rs33972313	G/G	Norm/Norm	93%	++
	SLC23A2 / rs1279683	T/C	Norm/Polym	47%	+-

Витаминоподобные вещества

Признак	Ген/Точка	Генотип	Норма/Полиморфизм	Частота	Эффект
Витамин F	FADS1 / rs174547	T/C	Norm/Polym	43%	+ -
Коэнзим Q10	NQO1 / rs1800566	C/T	Norm/Polym	33%	+ -

Минералы

Признак	Ген/Точка	Генотип	Норма/Полиморфизм	Частота	Эффект
Железо	HFE / rs1800562	G/G	Norm/Norm	92%	0
	HFE / rs1799945	C/G	Norm/Polym	27%	0+
	TF / rs8177240	T/T	Norm/Norm	42%	0
	TFR2 / rs7385804	A/C	Norm/Polym	44%	+ -
	TMPRSS6 / rs855791	T/T	Polym/Polym	16%	--
Кальций	CASR / rs1801725	C/A	Norm/Polym	26%	0+
	CALCR / rs1801197	A/G	Norm/Polym	43%	0+
	SLC39A8 / rs13107325	C/C	Norm/Norm	85%	++
Магний	TRPM6 / rs11144134	T/T	Norm/Norm	85%	0
Йод	DIO2 / rs225014	A/A	Norm/Norm	45%	++
Марганец	SLC39A8 / rs13107325	C/C	Norm/Norm	85%	++
Медь	ATP7B / rs1061472	A/A	Polym/Polym	17%	++
Селен	SEPP1 / rs3877899	G/G	Norm/Norm	49%	++
Цинк	SLC30A8 / rs13266634	C/C	Norm/Norm	52%	0

ДНК анализ проведен
ООО «Национальный
центр генетических
исследований»



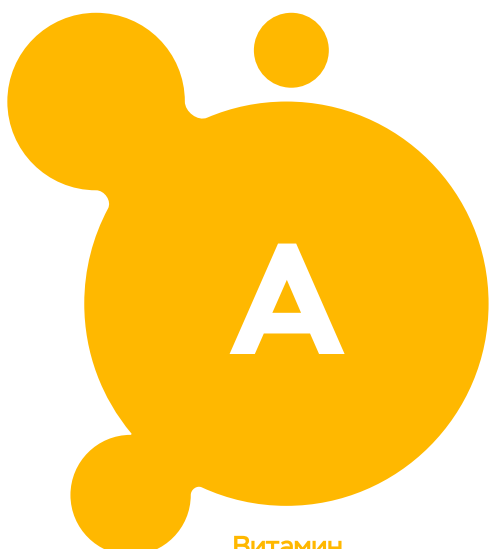
Врач КДЛ Дегтярева А. О.





Жиро- растворимые ВИТАМИНЫ

К жирорастворимым относятся витамины А, D, E и К. Они могут храниться в тканях организма и расходоваться по мере необходимости. Приемом таких витаминов нельзя увлекаться: превышение нормы потребления ведет к избыточному их накоплению в организме. А излишки жирорастворимых витаминов могут привести к интоксикации. Организм особенно чувствителен к избытку витамина А из животных источников (ретинола) и витамина D. Сбалансированная диета обычно обеспечивает достаточное количество жирорастворимых витаминов.



Витамин
жирорастворимый

Витамин А

Здоровье глаз и кожи

- Задействован в иммунной функции
- Связан с поддержанием работы сердца, легких, почек и других органов
- Обладает антиоксидантными свойствами
- Имеет решающее значение для зрения как важный компонент белка, поглощающего свет в рецепторах сетчатки

Потребность в витамине А возрастает при непроходимости желчных путей.



Генетика влияет на метаболизм витамина А и его транспорт в крови.



Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
ВСМО1 / А/Т	Пониженная активность фермента, снижение конверсии бета-каротина в ретинол на 32%	+ -
RBP4 / Т/С	Пониженный уровень ретинола в крови вследствие сниженной активности белка	+ -

Эффективность метаболизма витамина А - сниженная



Скорость транспорта витамина А - сниженная



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена средняя потребность в витамине А. Потребность:

5 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в витамине А высокая. Потребность:

10 / 10



Рекомендации

Уменьшите количество выкуриваемых сигарет либо полностью откажитесь от курения. Проводите регулярный обследование на дефицит витаминов и минералов.

1550 RAE*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме пальмитат витамина А

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



Витамин А (в форме ретинола) в 100 гр/продукта

- ▶ Рыбий жир 30 000 мкг 100000 МЕ
- ▶ Печень говядина 21 145 мкг 70483 МЕ
- ▶ Печень, куриная 12 011 мкг 40037 МЕ
- ▶ Перец сладкий 3 863 мкг 6438 МЕ
- ▶ Морковь 3 423 мкг 5705 МЕ
- ▶ Угорь, рыба 1 200 мкг 4000 МЕ
- ▶ Батат 961 мкг 1602 МЕ
- ▶ Яйцо куриное, желток 801 мкг 2670 МЕ
- ▶ Тыква 778 мкг 1297 МЕ
- ▶ Абрикосы 633 мкг 1055 МЕ

Рекомендуемые исследования

Уровень бета-каротина и ретинола в сыворотке крови

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем витамина А обратитесь к врачу

Проверьте себя

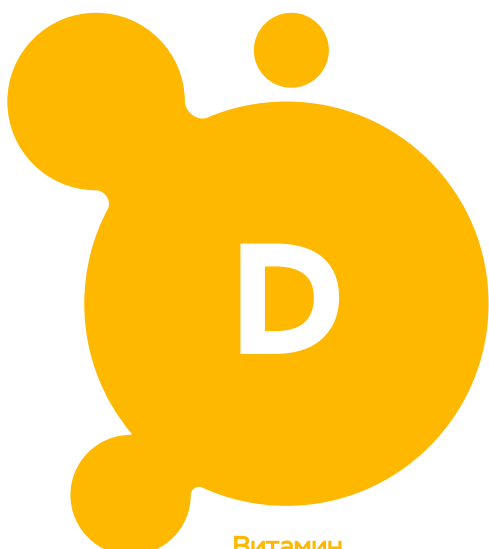
Симптомы дефицита

- огрубление кожи
- куриная слепота
- ослабленный иммунитет
- сухость кожи
- воспаление слизистых

Симптомы избытка

- головные боли
- нарушения ЖКТ
- раздражительность
- нарушение координации
- помутнение зрения

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Витамин
жирорастворимый

Витамин D

Здоровье костей и мышц, сильный иммунитет

- Необходим для поддержания минерализации костей
- Помогает удерживать кальций в организме
- Регулирует работу иммунной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем
- Вырабатывается в коже на солнце
- Дополнительный прием необходим людям с кожными заболеваниями и непереносимостью лактозы

Витамин D особенно необходим в детском и подростковом возрасте при интенсивной фазе роста костной ткани.



Генетика влияет на индивидуальную чувствительность рецепторов к витамину D.



Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
VDR / A/A	Низкая скорость индукции транскрипции витамин D-рецепторозависимых генов	--
CYP2R1 / C/T	Сниженная активность фермента	+/-
GC / A/A	Нормальный уровень сывороточного кальцидиола	++

Эффективность метаболизма витамина D - сниженная



Скорость транспорта витамина D - нормальная



Заключение:

Генетика. По результатам генетического анализа у вас выявлен средний риск дефицита витамина D. Оценка риска:

5 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в витамине D сниженная. Потребность:

3 / 10

Рекомендации

Дополните животные источники витаминов биологическими добавками.

660 МЕ*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме холекальциферола 25(OH)D3

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

Витамин D в 100 гр/продукта

- ▶ Печень трески 4000 МЕ
- ▶ Сельдь 1200 МЕ
- ▶ Солодовые напитки 940 МЕ
- ▶ Кета 652 МЕ
- ▶ Форель 636 МЕ
- ▶ Горбуша 520 МЕ
- ▶ Грибы лисички 212 МЕ
- ▶ Свиное мясо 104 МЕ
- ▶ Яйцо куриное 88 МЕ
- ▶ Масло сливочное 60 МЕ

Рекомендуемые исследования

Анализ сыворотки крови на 25-гидроксивитамин D**

* Для точной дозировки вам нужно обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем витамина D обратитесь к врачу

Проверьте себя

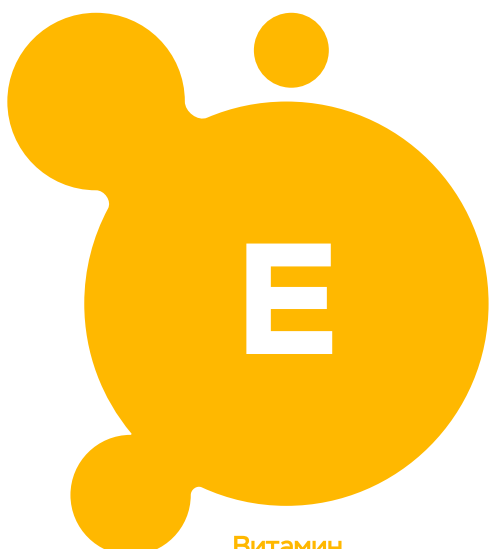
Симптомы дефицита

- боли в костях и мышцах
- ослабленный иммунитет
- заболевания сердца и сосудов
- отеки
- мышечная слабость

Симптомы избытка

- сухость во рту
- учащенное мочеиспускание
- головная боль
- тошнота
- рвота

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Витамин
жирорастворимый

Витамин E

Антиоксидантная защита, улучшение зрения

- Участвует в борьбе со свободными радикалами
- Снижает риск возрастной катаракты
- Играет важную роль в производстве гормоноподобных веществ – простагландинов
- Помогает в работе иммунной системы
- Снижает свертываемость крови

Потребность в витамине E возрастает при нарушении всасывания жиров, недостаточного образования желчи.

Генетика влияет на транспорт витамина E в крови и его катаболизм.

Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
APOA5 / G/G	Повышенная предрасположенность к накоплению витамина E в кровяном русле	++
CYP4F2 / C/T	Предрасположенность к увеличению концентрации активной формы витамина E	0+

Скорость выведения витамина E - сниженная



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена сниженная потребность в витамине E. Потребность:

4 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в витамине E высокая. Потребность:

10 / 10

Рекомендации

Для поддержания уровня витамина Е сохраните существующий образ жизни.

42 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме альфа-токоферола

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

Витамин Е в 100 гр/продукта

- ▶ Масло зародышей пшеницы 149.4 мг 222 МЕ
- ▶ Масло растительное, лесной орех 47.2 мг 70 МЕ
- ▶ Масло подсолнечное 44.0 мг 66 МЕ
- ▶ Арахисовое масло (паста) 43.2 мг 64 МЕ
- ▶ Орехи, миндаль 30.8 мг 46 МЕ
- ▶ Семечки подсолнуха 26.1 мг 38,9 МЕ
- ▶ Орехи, грецкий 23.0 мг 34 МЕ
- ▶ Орехи, фундук 20.4 мг 30 МЕ
- ▶ Картофельные чипсы 11.4 мг 17 МЕ
- ▶ Икра рыбы 7 мг 10 МЕ

Рекомендуемые исследования

Измерение уровня альфа-токоферола

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем витамина Е обратитесь к врачу

Проверьте себя

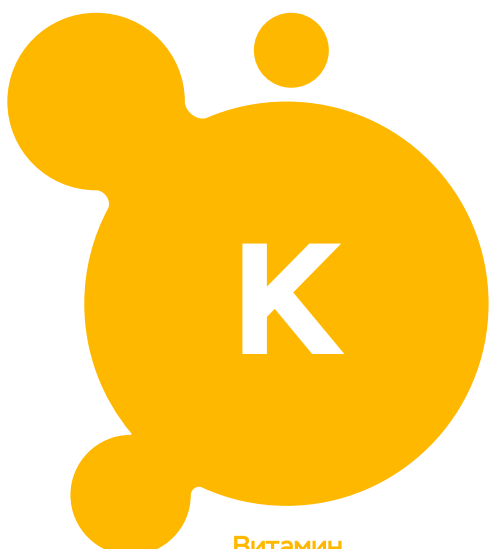
Симптомы дефицита

- синяки
- повышенная утомляемость
- мышечная слабость
- боли в костях и мышцах
- куриная слепота

Симптомы избытка

- головная боль
- нарушение работы ЖКТ
- сонливость
- тошнота
- регулярные кровотечения

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Витамин
жирорастворимый

Витамин К

Быстрое заживление ран, прочность костей

- Играет большую роль в процессе свертывания крови
- Участвует в формировании костной ткани
- Регулирует уровень кальция в крови
- Предотвращает отложение кальция в артериях
- Может помочь улучшить долговременную память

Витамин К особенно необходим в детском и подростковом возрасте при формировании костной ткани, а также в пожилом возрасте.



Генетика влияет на метаболизм витамина К и его активацию.



Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
CYP2C9 / G/G	Предрасположенность к активной работе фермента	++
VKORC1 / C/G	Сниженная скорость экспрессии гена	+ -
CYP4F2 / C/T	Сниженный уровень фермента, повышенный уровень витамина К	+ -

Скорость активации витамина К - сниженная



Скорость расщепления витамина К - сниженная



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена сниженная потребность в витамине К. Потребность:

4 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в витамине К высокая. Потребность:

10 / 10

Рекомендации

Для поддержания уровня витамина К сохраните существующий образ жизни.

170 мкг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме менахинона

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

Витамин К в 100 гр/продукта

- ▶ Капуста кале 817 мкг
- ▶ Сельдерей 584 мкг
- ▶ Кресс-салат 542 мкг
- ▶ Свекла 484 мкг
- ▶ Брокколи 256 мкг
- ▶ Масло соевое 184 мкг
- ▶ Масло оливковое 60 мкг
- ▶ Орехи кедровые 54 мкг
- ▶ Моллюски 23 мкг
- ▶ Авокадо 21 мкг

Рекомендуемые исследования

Тест, предназначенный для оценки статуса витамина К в организме, – витамин К1 в сыворотке крови (филлохинон).

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем витамина К обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- синяки
- мышечная слабость
- воспаления слизистых
- сгустки крови в стуле
- кровоточивость ногтей

Симптомы избытка

- анемия
- желтуха
- потливость
- чувство жара
- тромбозы

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Водо- растворимые ВИТАМИНЫ

Самые важные водорастворимые витамины – витамин С и набор витаминов группы В. Они неактивны в свободном состоянии и для начала работы должны соединиться со специальным белком – ферментом, который поможет организму усвоить и использовать витамины.

Врачи рекомендуют принимать водорастворимые витамины в частых, малых дозах. Такие витамины не накапливаются в организме, но некоторые – например, ниацин, витамин В6, фолиевая кислота, холин и витамин С – имеют верхний предел потребления.



Витамин B9

Спокойствие и здоровое развитие

- Больше известен как фолиевая кислота
- Имеет решающее значение во время беременности и развитии плода
- Контролирует уровень гомоцистеина в крови
- Активирует витамин B12
- Взаимодействует с витаминами B12 и C, чтобы помочь организму расщеплять, использовать и создавать новые белки

Потребность в витамине B9 возрастает при беременности, заболеваниях сердца и сосудов.

Генетика влияет на метаболизм витамина B9 и гомоцистеина.

Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
MTHFR / C/T - A/A	Эффективность обработки фолиевой кислоты снижена	+ - / ++
MTR / A/A	Нормальная активность фермента	++
MTRR / A/G	Снижение эффективности фермента	+ -

Эффективность метаболизма витамина B9 - нормальная



Эффективность метаболизма метионина - сниженная



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена сниженная потребность в витамине B9. Потребность:

3 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в витамине B9 высокая. Потребность:

10 / 10

Рекомендации

Уменьшите количество употребляемых алкогольных напитков либо полностью откажитесь от алкоголя. Увеличьте потребление рыбы и субпродуктов для компенсации дефицита микроэлементов. Проводите регулярный обследование на дефицит витаминов и минералов.

520 мкг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме фолиевой кислоты, метилфолата

Источником витамина В9 могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача.

Витамин В9 в 100 гр/продукта

- ▶ Печень, птица 738 мкг
- ▶ Спаржевая фасоль 658 мкг
- ▶ Печень говяжья 400 мкг
- ▶ Арахисовое масло (паста) 313 мкг
- ▶ Макароны, обогащенные белком 278 мкг
- ▶ Яйцо куриное 244 мкг
- ▶ Перец сладкий 229 мкг
- ▶ Шпинат 194 мкг
- ▶ Хлеб 191 мкг
- ▶ Арахис 126 мкг

Рекомендуемые исследования

Концентрация в сыворотке крови фолиевой кислоты (витамина В9). В диагностике анемии – в комплексе с витамином В12.

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем витамина В9 обратитесь к врачу

Персональный ДНК-отчет: **VM0008**

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- заболевания сердца и сосудов
- почечная недостаточность
- анемия
- повышенная утомляемость
- воспаления слизистых

Симптомы избытка

- метеоризм
- расстройство сна
- раздражительность
- отсутствие аппетита
- аллергические реакции

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



B12


Витамин
водорастворимый

Витамин B12

Работоспособность и ясный ум


- Необходим для развития и миелинизации центральной нервной системы
- Участвует в образовании здоровых красных кровяных телец
- Участвует в синтезе ДНК
- Действует как кофактор в процессе метаболизма пропионата и гомоцистеина

Потребность в витамине B12 возрастает с возрастом и при заболеваниях пищеварительного тракта.



Генетика влияет на процесс всасывания витамина B12 в кишечнике.

Результаты вашего генетического исследования



Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
FUT2 / A/A	Нормальная активность фермента	++

Эффективность усвоения витамина B12 - нормальная



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена низкая потребность в витамине B12. Потребность:

3 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в витамине B12 повышенная. Потребность:

8 / 10

Рекомендации

Уменьшите количество употребляемых алкогольных напитков либо полностью откажитесь от алкоголя. Проводите регулярный обследование на дефицит витаминов и минералов. Дополните животные источники витаминов биологическими добавками.

4 МКГ*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме метилкобаламина

Источником витамина B12 могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача.

Витамин B12 в 100 гр/продукта

- ▶ Моллюски 98.9 мкг
- ▶ Печень 83.1 мкг
- ▶ Скумбрия (макрель) 19 мкг
- ▶ Сельдь 18.7 мкг
- ▶ Лосось 18.1 мкг
- ▶ Яйцо куриное 10.5 мкг
- ▶ Икра рыбы 10 мкг
- ▶ Курица 8.5 мкг
- ▶ Кролик 6.5 мкг

Рекомендуемые исследования

Концентрация витамина B12 в крови или активный витамин B12, – голотранскобаламин, дополнительный анализ на антитела к внутреннему фактору Касла.

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем витамина B12 обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- онемение
- анемия
- повышенная утомляемость
- ослабленный иммунитет

Симптомы избытка

- нарушение иммунной системы
- крапивница
- повышенная возбудимость
- акне
- аллергические реакции

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



B6

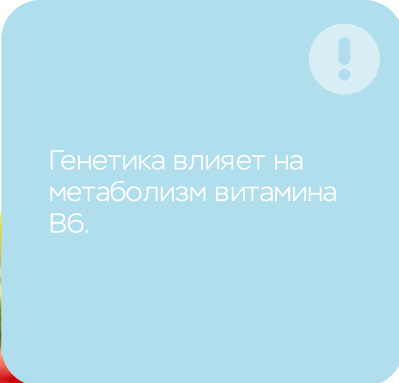
Витамин
водорастворимый

Витамин B6

Энергия и здоровье сердца

- Участвует в расщеплении белков, углеводов и жиров
- Поддерживает нормальный уровень гомоцистеина
- Регулирует работу иммунной системы (способствует выработке лимфоцитов и интерлейкина-2)
- Способствует образованию гемоглобина
- Важен для энергетического обмена

Потребность в витамине B6 возрастает с возрастом и при заболеваниях почек.



Генетика влияет на метаболизм витамина B6.

Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
ALPL / C/C	Значительно повышена активность щелочной фосфатазы, предрасположенность к более низким концентрациям витамина B6	--

Эффективность метаболизма витамина B6 - низкая



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена высокая потребность в витамине B6. Потребность:

7 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в витамине B6 высокая. Потребность:

10 / 10

Рекомендации

Уменьшите количество употребляемых алкогольных напитков либо полностью откажитесь от алкоголя. Увеличьте потребление рыбы и субпродуктов для компенсации дефицита микроэлементов. Уменьшите количество выкуриваемых сигарет либо полностью откажитесь от курения.

5 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме пиридоксаль-5-фосфат (PLP)

Источником витамина B6 могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача.

Витамин B6 в 100гр/продукта

- ▶ Перец 4.2 мг
- ▶ Бобовые 1.7 мг
- ▶ Орехи (фисташки) 1.7 мг
- ▶ Печень 1 мг
- ▶ Рыба (Лосось) 0.9 мг
- ▶ Говядина 0.88 мг
- ▶ Тофу 0.5 мг
- ▶ Бананы 0.4 мг
- ▶ Авокадо 0.3 мг
- ▶ Сладкий картофель 0.3 мг

Рекомендуемые исследования

Витамин B6, пиридоксаль-5-фосфат в плазме крови, консультация гастроэнтеролога.

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем витамина B6 обратитесь к врачу

Персональный ДНК-отчет: **VM0008**

Проверьте себя

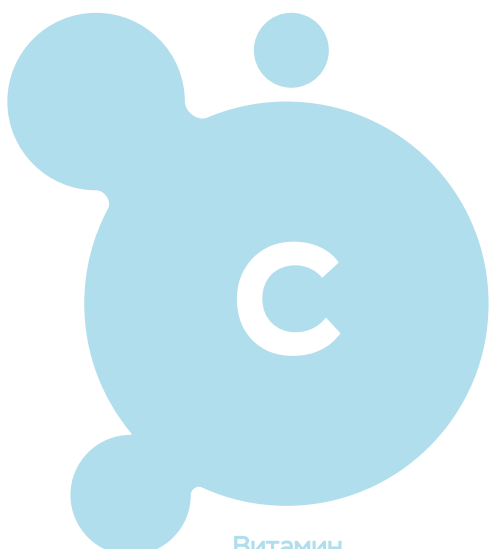
Симптомы дефицита

- шелушение кожи
- онемение
- судороги
- повышенная утомляемость
- анемия

Симптомы избытка

- нарушение координации
- поражение кожи
- чувствительность к свету
- тошнота
- изжога

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Витамин
водорастворимый

Витамин С

Сильный иммунитет, здоровье кожи, костей и суставов

- Является мощным антиоксидантом
- Играет важную роль в иммунной функции
- Необходим для выработки коллагена
- Улучшает усвоение негемового железа
- Помогает в заживлении ран

Потребность в витамине С возрастает в пожилом возрасте, при беременности, гипертиреозе и курении.



Генетика влияет на транспорт витамина С в крови.



Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
SLC23A1 / G/G	Предрасположенность к эффективному усвоению витамина С	++
SLC23A2 / T/C	Предрасположенность к умеренно сниженной эффективности усвоения витамина С	+ -

Скорость транспорта витамина С - повышенная



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена сниженная потребность в витамине С. Потребность:

4 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в витамине С высокая. Потребность:

10 / 10



Рекомендации

Уменьшите количество выкуриваемых сигарет либо полностью откажитесь от курения. Ограничьте потребление кофе 1 чашкой в день.

390 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме L-аскорбиновой кислоты, аскорбата натрия/кальция/магния

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



Витамин С в 100 гр/продукта

- ▶ Перец сладкий 1 900.0 мг 38000 МЕ
- ▶ Шиповник сухой 1 000.0 мг 20000 МЕ
- ▶ Облепиха, смородина черная 200.0 мг 4000 МЕ
- ▶ Киви 180.0 мг 3600 МЕ
- ▶ Грибы, белые сушеные 150.0 мг 3000 МЕ
- ▶ Брокколи, листья, сырые 93.2 мг 1860 МЕ
- ▶ Апельсин 60.0 мг 1200 МЕ
- ▶ Земляника (садовая) 60.0 мг 1200 МЕ
- ▶ Капуста, краснокочанная 60.0 мг 1200 МЕ
- ▶ Цветная капуста, сырая 48.2 мг 960 МЕ

Рекомендуемые исследования

Исследование уровня витамина С в плазме крови.

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем витамина С обратитесь к врачу

Проверьте себя

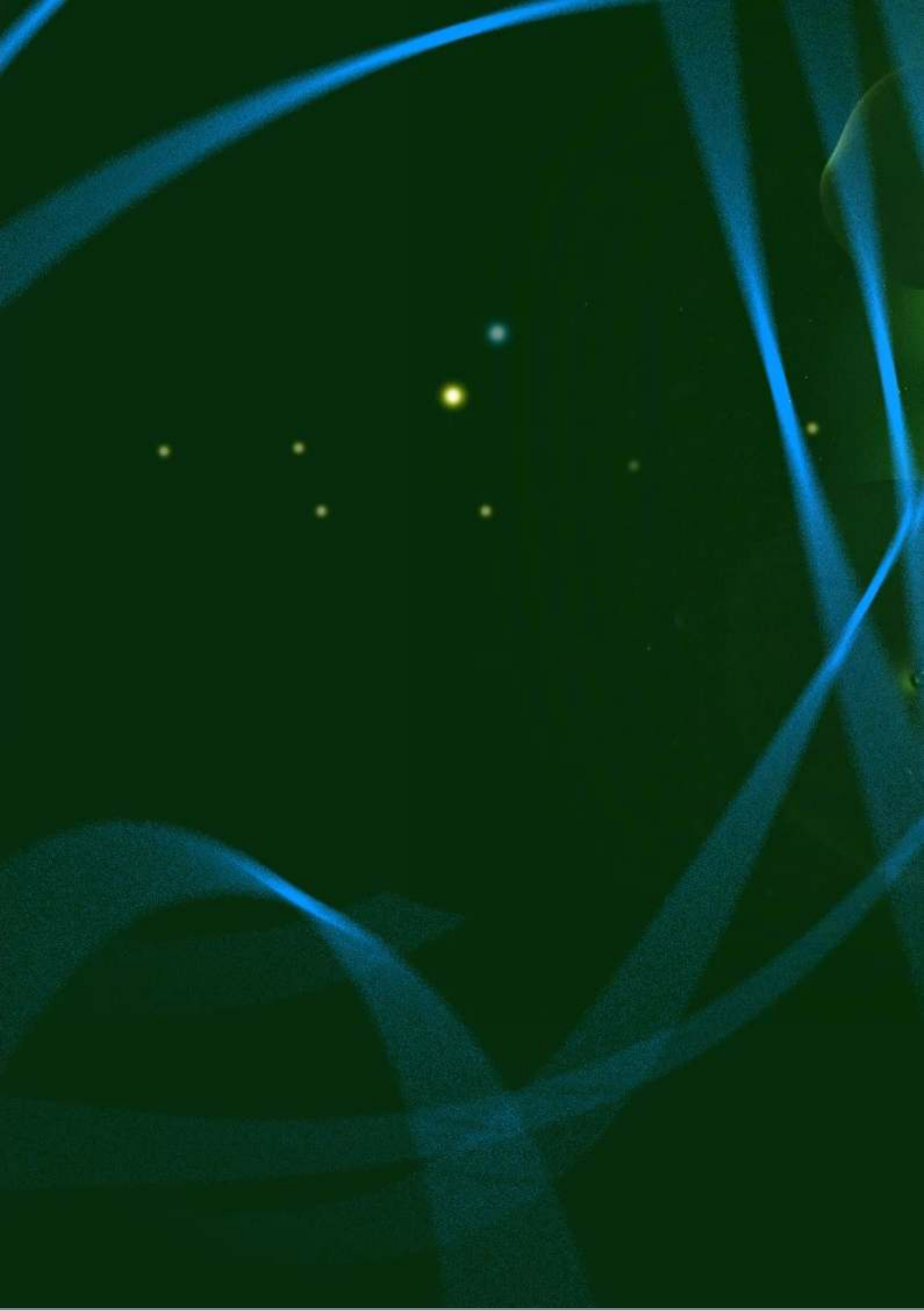
Симптомы дефицита

- кровоточивость десен
- повышенная утомляемость
- ослабленный иммунитет
- синяки
- нарушение заживления ран

Симптомы избытка

- головная боль
- повышение возбудимости
- тошнота
- диарея
- гиперацидный гастрит

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Витамино- подобные вещества

Некоторые органические соединения по физиологическим функциям или активности сходны с витаминами. Поэтому их называют витаминоподобными веществами. Они усиливают эффективность витаминов и микроэлементов, могут синтезироваться организмом в достаточном количестве и не требуются в ежедневном рационе. К витаминоподобным веществам относятся холин, карнитин, липоевая кислота, лецитин, кофермент Q10, инозит, p-аминобензойная кислота (ПАБК), биотин, пангамовая кислота, оротовая кислота, витамин U.



Витаминоподобное
вещество

Витамин F

Крепкое сердце, упругость и
эластичность кожи

- Витамин F – это незаменимые жирные кислоты
- Поддерживает сердечно-сосудистую систему
- Способствует превращению холестерина в растворимую форму
- Уменьшает воспалительные процессы в организме
- Участвует в поддержании нормальной работоспособности нервной системы

Потребность в витамине F возрастает с возрастом и при высоком риске сердечно-сосудистых заболеваний.



Генетика влияет на метаболизм витамина F и скорость метаболизма полиненасыщенных жирных кислот.

Результаты вашего генетического исследования



Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
FADS1 / T/C	Предрасположенность к снижению скорости обмена жирных кислот, умеренная предрасположенность к снижению уровня триглицеридов	+ -

Скорость метаболизма ПНЖК - сниженная



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена средняя потребность в витамине F. Потребность:

5 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в витамине F повышенная. Потребность:

8 / 10

Рекомендации

Увеличьте потребление рыбы и субпродуктов для компенсации дефицита микроэлементов. Проводите регулярный обследование на дефицит витаминов и минералов.

350 мг*

Ваша общая суточная норма

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



Витамин F в 100 гр/продукта

- ▶ Рыбий жир 13 г
- ▶ Икра, черная и красная 2,7 г
- ▶ Рыба, скумбрия 1,6 г
- ▶ Моллюски, устрицы 0,9 г
- ▶ Анчоусы 1,3 г
- ▶ Морской окунь 0,5 г
- ▶ Мидии 0,4 г
- ▶ Карп 0,4 г
- ▶ Кальмар 0,3 г
- ▶ Морские водоросли 0,1 г

Рекомендуемые исследования

Индекс омега-6/омега-3, липидограмма (уровень триглицеридов, ЛПНП, ЛПВП, общий холестерин крови).

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем витамина F обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- повышенный холестерин
- заболевания сердца и сосудов
- сухость кожи
- повышенная утомляемость
- постоянная жажда

Симптомы избытка

- расстройство ЖКТ
- разжижение крови
- боли в грудной клетке
- кровотечения
- ослабленный воспалительный ответ

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Витаминоподобное
вещество

Генетика влияет на способность организма преобразовывать коэнзим Q10 в активную форму.

Коэнзим Q10

Антиоксидантная защита, поддержка сердечно-сосудистой системы

- Может вырабатываться организмом самостоятельно
- Действует как антиоксидант, защищая клетки от повреждений
- Оказывает антиаритмическое и гипотензивное действие
- Стимулирует процесс энергетического сжигания жиров, что обеспечивает эффективное снижение веса
- Лучше усваивается с пищей, содержащей немного жира или масла

Потребность в коэнземе Q10 возрастает в пожилом возрасте, при митохондриальных заболеваниях, дефиците витамина B6 и окислительном стрессе.

Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
NQO1 / C/T	Сниженная активность NAD(P)-хинон оксидоредуктазы типа 1	+/-

Эффективность восстановления коэнзима - сниженная



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена средняя потребность в коэнземе Q10. Потребность:

6 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в коэнземе Q10 средняя. Потребность:

5 / 10



Рекомендации

Для поддержания уровня коэнзима Q10 сохраните существующий образ жизни.

47 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме убихинола

Источником коэнзима Q10 могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача.



Коэнзим Q10 в 100 гр/продукта

- ▶ Оливковое масло 4.1 мг
- ▶ Говядина 3.1 мг
- ▶ Соя 3.0 мг
- ▶ Баранина 2.9 мг
- ▶ Арахис 2.8 мг
- ▶ Сельдь 2.7 мг
- ▶ Кунжут 2.5 мг
- ▶ Фисташки 2.1 мг
- ▶ Курица 1.6 мг
- ▶ Форель 1.1 мг

Рекомендуемые исследования

Определение убихинона методом высокоэффективной жидкостной хроматографии с тандемной масс-спектрометрией в плазме крови.

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем коэнзима Q10 обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- заболевания сердца и сосудов
- ослабленный иммунитет
- боли в костях и мышцах
- мышечная слабость
- повышенная утомляемость

Симптомы избытка

- изжога
- боли в подложечной области
- аллергические реакции
- головокружение
- головные боли

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.





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

Энергичность 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
- Входит в состав миоглобина – одного из важнейших мышечных белков, то есть 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
HFE / G/G - C/G	Частичный синтез белка с нарушенной структурой и функцией. Фактор умеренно повышенного риска гемохроматоза	0 / 0+
TF / T/T	Нормальный уровень экспрессии гена	0
TFR2 / A/C	Умеренная предрасположенность к повышению экспрессии гена в печени и снижению – в некоторых других тканях	+ -
TMPRSS6 / T/T	Синтез белка с нарушенной функциональностью, склонность к снижению уровня железа в крови	--

Предрасположенность к гемохроматозу - незначительно повышена



Заключение:

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

8 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в железе высокая. Потребность:

10 / 10

Национальный Центр Генетических Исследований

Рекомендации

Увеличьте потребление рыбы и субпродуктов для компенсации дефицита микроэлементов. Ограничьте потребление кофе 1 чашкой в день. Проводите регулярный обследование на дефицит витаминов и минералов.

25 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

- ▶ Тимьян, чабрец 123 мг
- ▶ Орехи лещина 36 мг
- ▶ Печень утиная, гусиная 30 мг
- ▶ Спирулина (сухая) 28 мг
- ▶ Горчичное семя 25 мг
- ▶ Какао-порошок 22 мг
- ▶ Моллюски (мидии) 16 мг
- ▶ Кунжут 16 мг
- ▶ Соевые бобы 16 мг
- ▶ Отруби пшеничные 14 мг
- ▶ Фасоль белая 8 мг

Рекомендуемые исследования

Лейкоцитарная формула, общий анализ крови, ретикулоциты, железо сыворотки, фолиевая кислота, витамин В12, 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

- повышенная утомляемость
- суставные боли
- пищевые пристрастия
- ломкость волос
- мышечная слабость

Симптомы избытка

- боли в животе
- запоры
- гемахроматоз
- пигменты на коже
- изжога

- 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
CASR / C/A	Сниженная активность рецептора. Предрасположенность к умеренно повышенному уровню кальция	0+
CALCR / A/G	Сниженная активность рецептора, предрасположенность к умеренному повышению потребности в кальции	0+
SLC39A8 / C/C	Предрасположенность к нормальной работе белка и относительно высокому уровню кальция	++

Чувствительность к кальцию - снижена



Чувствительность к кальцитонину - сниженная



Заключение:

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

4 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным у вас выявлена повышенная потребность в кальции. Потребность:

8 / 10

Рекомендации

Уменьшите количество употребляемых алкогольных напитков либо полностью откажитесь от алкоголя. Ограничьте потребление кофе 1 чашкой в день. Проводите регулярный обследование на дефицит витаминов и минералов. Дополните животные источники витаминов биологическими добавками.

1130 мг*

Ваша общая суточная норма

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
- ▶ Семена: кунжут 1 474 мг
- ▶ Сыры 700-1200 мг
- ▶ Миндаль 260-290 мг
- ▶ Лен 255 мг
- ▶ Горчица 254 мг
- ▶ Фундук 170 мг
- ▶ Йогурт 110-140 мг
- ▶ Фасоль 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

- синяки
- судороги
- покалывания
- ломкость ногтей
- хрупкость костей

Симптомы избытка

- потеря аппетита
- тошнота
- потливость
- запоры
- обезвоживание

● 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 / T/T	Предрасположенность к умеренной активности гена и умеренному уровню магния в крови	0

Эффективность усвоения магния - умеренная



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена высокая потребность в магнии.

Потребность:

7 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в магнии средняя. Потребность:

5 / 10

Рекомендации

Уменьшите количество употребляемых алкогольных напитков либо полностью откажитесь от алкоголя. Ограничьте потребление кофе 1 чашкой в день. Дополните животные источники витаминов биологическими добавками.

570 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 550 мг
- ▶ Кунжут (семена) 540 мг
- ▶ Какао-порошок 425 мг
- ▶ Мак 347-442 мг
- ▶ Семена льна 392 мг
- ▶ Семена подсолнечника 317 мг
- ▶ Фасоль спаржевая 338 мг
- ▶ Орехи кешью 270-292 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

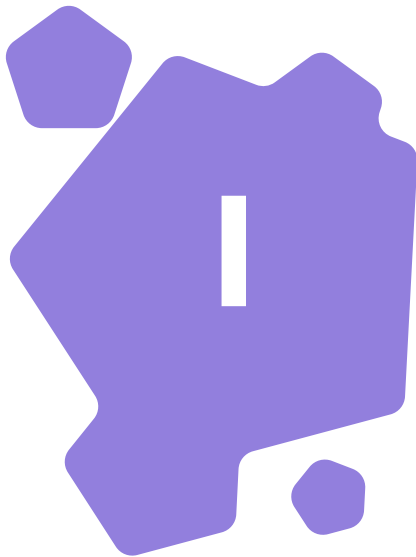
Симптомы дефицита

- онемение
- судороги
- мышечная слабость
- ломкость волос
- ломкость ногтей

Симптомы избытка

- апатия
- сонливость
- чувство жара
- снижение давления
- нарушение координации

● 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

Необходимо 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
DIO2 / A/A	Нормальная активность фермента, предрасположенность к нормальному обмену йода и превращению гормонов щитовидной железы	++

Уровень свободного тироксина - нормальный



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена низкая потребность в йоде. Потребность:

3 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в йоде повышенная. Потребность:

8 / 10

Рекомендации

Уменьшите количество выкуриваемых сигарет либо полностью откажитесь от курения. Проводите регулярный обследование на дефицит витаминов и минералов.

160 мкг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме калия йодида

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, пугасу, треска, хек 135-160 мкг
- ▶ Мясо креветок 110 мкг
- ▶ Рыба красная 50 мкг
- ▶ Мойва 50 мкг
- ▶ Скумбрия 45 мкг
- ▶ Яйцо куриное 20 мкг
- ▶ Шампиньоны (свежие) 18 мкг
- ▶ Пшеница твердая (зерно) 11 мкг
- ▶ Молоко (йогурт, кефир, простокваша) 9 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

- гипотиреоз
- отеки
- быстрая утомляемость
- повышенный холестерин
- суставные боли

Симптомы избытка

- тахикардия
- раздражительность
- потливость
- исхудание
- диарея

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Минерал

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 руды и производстве стали.

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

Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
SLC39A8 / C/C	Предрасположенность к нормальной работе белка и относительно высокому уровню марганца	++

Эффективность транспорта марганца - высокая



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена низкая потребность в марганце. Потребность:

3 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в марганце низкая. Потребность:

0 / 10

Рекомендации

Для поддержания уровня марганца сохраните существующий образ жизни.

1620 мкг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме аминокислотного хелата марганца

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 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

- шелушение кожи
- повышенная утомляемость
- ухудшение памяти
- судороги в мышцах
- переходящая сыпь

Симптомы избытка

- неврологические синдромы
- рахит
- гипотериоз
- повышенная утомляемость
- раздражительность

- 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
ATP7B / A/A	Предрасположенность к нормальной работе белка и нормальной регуляции обмена меди	++

Предрасположенность к накоплению меди - низкая



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена нормальная потребность в меди.

Потребность:

7 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в меди низкая. Потребность:

0 / 10

Рекомендации

Для поддержания уровня меди сохраните существующий образ жизни.

2 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/ продуктов

- ▶ Печень говяжья/телячья (сырая) 10-12 мг
- ▶ Печень гусиная 7,5 мг
- ▶ Спирулина (сухая) 6 мг
- ▶ Грибы шиитакэ (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 1,5 мг

Рекомендуемые исследования

Содержание 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

- анемия
- синяки
- онемение
- ослабленный иммунитет
- повышенная утомляемость

Симптомы избытка

- бессонница
- выпадение волос
- депрессия
- дрожание конечностей
- желтуха

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Минерал

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 / G/G	Предрасположенность к нормальной работе белка и нормальному транспорту селена	++

Эффективность транспорта селена - высокая



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена низкая потребность в селене. Потребность:

3 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в селене повышенная. Потребность:

8 / 10

Рекомендации

Проводите регулярный обследование на дефицит витаминов и минералов. Дополните животные источники витаминов биологическими добавками.

61 мкг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме селенометионина

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

Рекомендуемые исследования

Определение уровня селена и селенсодержащей глутатионпероксидазы в плазме крови.

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем селена обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- ослабленный иммунитет
- быстрая утомляемость
- заболевания сердца и сосудов
- отеки
- гипотериоз

Симптомы избытка

- чесночный вкус во рту
- апатия
- ломкость ногтей
- тошнота
- судороги

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Минерал

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, стрессе, а прием аспирина и тетрациклина способствует вымыванию цинка из организма.



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



Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
SLC30A8 / C/C	Нормальная структура белка. Фактор относительно высокой потребности в цинке	0

Предрасположенность к накоплению цинка - умеренная



Заключение:

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

7 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в цинке повышенная. Потребность:

7 / 10



Рекомендации

Уменьшите количество употребляемых алкогольных напитков либо полностью откажитесь от алкоголя. Увеличьте потребление рыбы и субпродуктов для компенсации дефицита микроэлементов. Проводите регулярный обследование на дефицит витаминов и минералов. Дополните животные источники витаминов биологическими добавками.

26 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; желательно параллельно исследовать уровень альбумина и с-реактивного белка, так как их сниженное содержание может повлиять на результаты анализов.

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем цинка обратитесь к врачу

Персональный ДНК-отчет: **VM0008**

Проверьте себя

Симптомы дефицита

- шелушение кожи
- ломкость волос
- ослабленный иммунитет
- быстрая утомляемость
- сахарный диабет

Симптомы избытка

- рвота
- головная боль
- дрожание рук
- головокружение
- сухой кашель

● Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.

Совместимость витаминов и минералов

На то, какой эффект дает прием витаминов, влияет их 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
A	Витамин			●	■		■
D	Витамин			■	●		
E	Витамин	●	■		■		■
K	Витамин	■	●	■			
B9	Витамин						●
B12	Витамин	■		■		●	
B6	Витамин					●	
C	Витамин	●		●		●	■
B3	Витамин						
B2	Витамин				●	●	
F	Витамин	●	●	●			
Q10	Витамин			●			
Fe	Железо						
Ca	Кальций						
Mg	Магний						
I	Йод						
Mn	Марганец						
Cu	Медь						■
Se	Селен						
Zn	Цинк						
P	Фосфор						
Mo	Молибден						
Белки							
Жиры		●	●	●			
Лимонная кислота							
Алкоголь							

		B6 Витамин	C Витамин	F Омега	Q10 Коэнзим	Fe Железо	Ca Кальций	Mg Магний	I Йод	Mn Марганец	Cu Медь	Se Селен	Zn Цинк	K
A	Витамин		●	●		●	●	●						
D	Витамин			●			●							●
E	Витамин		●	●	●									
K	Витамин						●	●						
B9	Витамин	●	●											■
B12	Витамин		■			■					■			
B6	Витамин			●				●			●		●	
C	Витамин			●	●	●								■
B3	Витамин		●											
B2	Витамин	●				■							●	
F	Витамин	●	●											
Q10	Витамин		●											
Fe	Железо						■			■				■
Ca	Кальций					■		■		■				■
Mg	Магний						■							■
I	Йод													
Mn	Марганец					●					■			■
Cu	Медь					●								■
Se	Селен													
Zn	Цинк					■								
P	Фосфор													■
Mo	Молибден										■			
	Белки						●					●	●	
	Жиры			●										
	Лимонная кислота					●	●							
	Алкоголь							■						

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.

Нейро- консультант

Ваш ДНК-тест
может общаться!

Персональный Нейроконсультант возьмёт на себя рутину и навигацию, а вы можете спокойно внедрять рекомендации и двигаться к результату шаг за шагом.

Нейроконсультант – это персональный помощник, который синхронизируется с вашим ДНК-тестом и формирует рекомендации с учётом вашей генетики, образа жизни и индивидуального ритма.

- ▶ Рассчитывает КБЖУ
- ▶ Ведёт дневник питания
- ▶ Напоминает о приёмах пищи и БАДов
- ▶ Даёт персональные советы по рациону и образу жизни на основе генетических данных
- ▶ Адаптирует рекомендации под ваш режим дня

Не фантазирует и ничего не придумывает: все рекомендации основаны исключительно на верифицированной научной базе, которой пользуются учёные и генетики MyGenetics.



Работает
с вашим
ДНК-тестом



Общается
текстом
и голосом



Распознает
еду по фото

Используйте
потенциал вашего
ДНК-теста на полную.

Дарим бесплатный
пробный период
по qr-коду.



Веллнесс

Оптимизируйте рацион и физическую активность, опираясь на данные ДНК

Одни легко теряют вес и чувствуют прилив энергии, а другие годами считают калории без результата. Кому-то подходят интенсивные тренировки, а кто-то из-за них хуже восстанавливается.

Почему питание и спорт работают для всех по-разному?

Это определяют особенности вашего организма, заложенные в ДНК.

Отчёт Веллнесс – это основа для вашего персонального плана действий. Он помогает перейти от общих рекомендаций к понятным и применимым решениям:

- ▶ определить подходящий формат питания с учётом особенностей обмена веществ;
- ▶ скорректировать рацион без жёстких ограничений и постоянных экспериментов;
- ▶ подобрать тип и интенсивность тренировок, которые лучше всего подходят вашему организму;
- ▶ выстроить устойчивый режим, который можно поддерживать в долгосрочной перспективе.



Что внутри отчета Веллнесс

Ваш личный маршрут к здоровью, физической форме и устойчивому самочувствию, основанный на данных ДНК.

Физическая активность:

- ▶ какой тип нагрузки оптимален именно для вас: сила, выносливость или скорость;
- ▶ генетические риски травм и скорость восстановления мышц.

Питание:

- ▶ как ваш организм усваивает жиры и углеводы;
- ▶ вкусовые предпочтения: тяга к сладкому, чувствительность к горькому;
- ▶ склонность к перееданию и набору веса.

Здоровье и обмен веществ:

- ▶ индивидуальная реакция на кофеин;
- ▶ склонность к задержке жидкости и отёкам;
- ▶ риски развития зависимостей;
- ▶ способность организма обезвреживать вредные вещества.

Веллнесс помогает перестать действовать наугад и выстроить питание и тренировки в соответствии с вашей ДНК – так, чтобы результат был логичным продолжением понимания, а не бесконечных попыток.

Подробнее
о ДНК-тесте
Веллнесс



«Я годами пыталась похудеть, считая калории. Веллнесс показал, что мой организм плохо сжигает жиры, зато отлично использует углеводы. Я скорректировала питание, добавила силовые тренировки – и наконец увидела результат в зеркале».

Марина, журналист



Нейрогенетика

Узнайте, как ваша нервная система реагирует на стресс и нагрузку

У одних стресс включает режим «действовать», у других – «замирать». Кто-то легко удерживает внимание часами, а кто-то выгорает уже к обеду. Одним нужно больше движения и новизны, другим – стабильность и предсказуемость.

Это не характер и не сила воли. Так работает ваша нервная система.

С отчётом Нейрогенетика вы поймёте, какие генетические особенности влияют на работу вашего мозга и нервной системы, и как именно вы:

- ▶ реагируете на внешние факторы и напряжённые ситуации;
- ▶ восстанавливаетесь после нагрузки;
- ▶ принимаете решения и удерживаете концентрацию;
- ▶ можете поддерживать устойчивое состояние в повседневной жизни.



Что внутри отчета Нейрогенетика

Персональное руководство по вашей нервной системе, основанное на данных ДНК:

- ▶ Эмоции и самоконтроль – как вы регулируете настроение, справляетесь с раздражением и импульсами;
- ▶ Мотивация и решительность – откуда берутся внутренний драйв, склонность к риску и осторожность;
- ▶ Энергия и стрессоустойчивость – как ваш организм отвечает на нагрузку и почему стресс может «выбивать из колеи»;
- ▶ Гибкость мышления – насколько легко вы адаптируетесь к изменениям и переключаетесь между задачами;
- ▶ Социальность – как вы чувствуете себя в общении, где проходят границы комфорта и восстановления.



«После работы я не мог расслабиться, до глубокой ночи листал рилсы и засыпал с трудом. Нейрогенетика объяснил это высокой чувствительностью к стрессу. Я поменял режим и добавил БАДы, рекомендованные с учётом моей реакции на стресс. Уже через две недели напряжение заметно снизилось, я стал быстрее засыпать и лучше высыпаться».

Денис, копирайтер

Нейрогенетика – это ключ к пониманию того, как работает ваша нервная система. Опираясь на результаты этого ДНК-теста, вы сможете выстроить режим дня, работу и отдых так, чтобы быстрее восстанавливаться, лучше засыпать и чувствовать устойчивость в течение дня.

Подробнее о ДНК-тесте Нейрогенетика



Детоксикация

Поддерживайте
естественные
процессы очищения
организма с учётом
генетических
данных

Организм ежедневно сталкивается с нагрузкой: стресс, экология, питание, лекарства. Реакция организма на неё зависит в том числе и от особенностей систем детоксикации, заложенных на генетическом уровне.

Отчёт Детоксикация показывает, как именно в вашем организме проходят процессы обезвреживания и выведения веществ, и на что стоит обратить внимание для более бережной поддержки.

Отчёт Детоксикация помогает понять:

- ▶ как работают ферментные системы обезвреживания в вашем организме;
- ▶ какие этапы детоксикации могут протекать менее активно;
- ▶ как особенности генов влияют на переносимость кофеина, алкоголя и лекарственных веществ;
- ▶ как организм справляется с оксидативным стрессом;
- ▶ какие меры поддержки будут наиболее обоснованными именно для вас.



Что внутри отчета

Детоксикация

Комплекс показателей, отражающих работу систем детоксикации и защиты организма.

Ферменты детоксикации:

- ▀ особенности обезвреживания веществ;
- ▀ генетическая вариативность ферментов.

Реакция на внешние вещества:

- ▀ метаболизм кофеина, алкоголя, лекарственных соединений.

Антиоксидантная защита:

- ▀ роль генов в нейтрализации свободных радикалов;
- ▀ устойчивость к окислительному стрессу.



«Я часто пила кофе, но даже одна чашка вызывала у меня сердцебиение и внутреннее напряжение. Детоксикация показал, что у меня замедленный метаболизм кофеина. Я сократила количество кофе, перестала пить его после обеда, — и уже через пару недель тревожность стала заметно ниже, а сон спокойнее»

Елена, руководитель проекта

Детоксикация

показывает, как в вашем организме работают процессы очищения и восстановления. С его помощью вы сможете корректировать привычки, снижая избыточную нагрузку и способствуя стабилизации самочувствия.

[Подробнее о ДНК-тесте Детоксикация](#)



Для заметок _____



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

8 800 500 91 16
mygenetics.ru