

Витамины группы Б

Персональный ДНК отчет

Отчёт, 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 с генотипом), учтены анкетные данные о текущем состоянии человека.

Результаты анализа MyVitamins В позволяют определить генетические факторы, влияющие на усвоение, метаболизм, транспорт, накопление и выведение из организма витаминов группы В, 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 включён в отчёт. Такой комплексный подход обеспечивает более точное определение потребности в витаминах группы В 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 MyVitamins В заключается в прогнозировании потребности человека в ключевой группе витаминов, определении оптимальной дозировки и формы приёма. Результаты и рекомендации, представленные в отчёте, должны быть дополнены результатами текущих клинических анализов (уровень витамина В6, В9, В12 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

2	Как работает генетика
3	Для чего нужны витамины группы В
4	Ваша потребность в витаминах В6, В9, В12
5	Результаты генетического анализа
6	Витамин В9
8	Витамин В12
10	Витамин В6
12	Совместимость витаминов и минералов
14	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 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.

40-50%

Для чего нужны витамины группы В

Витамины группы В – это водорастворимые вещества, которые участвуют почти во всех ключевых процессах организма. Они отвечают за преобразование пищи в энергию, работу нервной системы, синтез гормонов и нейромедиаторов, поддержание здоровья кожи, волос, крови и мозга. Недостаток этих витаминов нередко проявляется хронической усталостью, нарушением концентрации, перепадами настроения, проблемами с кожей или сном.

Основные источники витаминов группы В – мясо, рыба, яйца, зелёные овощи, бобовые, цельнозерновые продукты и орехи. Однако усвоение этих веществ зависит не только от рациона, но и от состояния желудочно-кишечного тракта, уровня стресса и, что особенно важно, от генетики. Даже при сбалансированном питании усвоение может быть снижено, если в генах есть особенности, влияющие на активность ферментов или транспорт витаминов.

Важно



В этом отчёте вы узнаете, как ваши гены влияют на усвоение витаминов группы В и почему один человек чувствует прилив сил от стандартных дозировок, а другому необходимы повышенные количества или активные формы веществ. Мы объясним, какие ваши генетические особенности могут снижать эффективность превращения фолиевой кислоты в активный метилфолат, а также влиять на транспорт и усвоение витамина В12. Эти данные помогут понять, насколько полно организм использует полученные с пищей витамины и какие из них требуют дополнительной поддержки.

Мы расскажем, какие продукты служат основными источниками В6, В9 и В12, как сочетать их в рационе, чтобы повысить усвоение, и в каких случаях стоит добавить нутрицевтики. В каждом разделе отчёта вы найдёте персональные рекомендации по форме и дозировке витаминов, которые наиболее соответствуют вашим генетическим особенностям.

Результаты исследования помогут вам выстроить питание и образ жизни таким образом, чтобы поддерживать стабильный уровень энергии, ясность мышления и хорошее самочувствие каждый день. Цель отчёта – не просто показать особенности обмена витаминов, а помочь вам использовать их потенциал максимально эффективно.

Ваша потребность в витаминах группы В

Каждый человек уникален, и то, как организм усваивает витамины В6, В9 и В12, зависит не только от рациона, но и от особенностей генетики. У одних людей активность ферментов, отвечающих за метаболизм этих веществ, снижена, поэтому им требуется больше витаминов или особые формы, которые легче усваиваются. У других – наоборот, обмен работает эффективно, и стандартного уровня поступления достаточно.

В этом разделе показано, какая у вас индивидуальная потребность в каждом из витаминов группы В. Данные основаны на результатах вашего генетического анализа и информации из анкеты, чтобы вы могли понять, какие витамины требуют особого внимания и как поддерживать их оптимальный уровень для стабильной энергии, концентрации и хорошего самочувствия.



Результаты генетического анализа

фамилия имя Отчество

Признак	Ген/Точка	Генотип	Норма/Полиморфизм	Частота	Эффект
Витамин В9	MTHFR / rs1801133	T/T	Polym/Polym	13%	--
	MTHFR / rs1801131	C/C	Polym/Polym	10%	--
	MTR / rs1805087	A/G	Norm/Polym	31%	+-
	MTRR / rs1801394	G/G	Polym/Polym	30%	--
Витамин В12	FUT2 / rs602662	A/G	Norm/Polym	48%	+-
Витамин В6	ALPL / rs4654748	T/T	Polym/Polym	22%	++

ДНК анализ проведен
ООО «Национальный
центр генетических
исследований»



Врач КДЛ Дегтярева А. О.





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 / T/T - C/C	Высокий уровень гомоцистеина, эффективность обработки фолиевой кислоты значительно снижена	-- / --
MTR / A/G	Повышенная активность фермента	+ -
MTRR / G/G	Значительное снижение эффективности фермента	--

Эффективность метаболизма витамина B9 - низкая



Эффективность метаболизма метионина - сниженная



Заключение:

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

8 / 10

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

3 / 10

Рекомендации

Для поддержания уровня витамина В9 сохраните существующий образ жизни.

520 мкг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме метилфолат (5-метилтетрагидрофолат, метафолин)

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

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

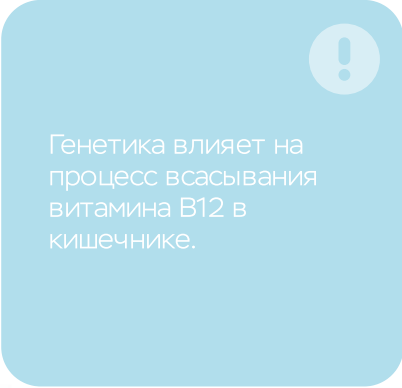
Витамин
водорастворимый

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/G	Сниженная активность фермента, предрасположенность к снижению уровня B12	+ -

Эффективность усвоения витамина B12 - сниженная



Заключение:

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

5 / 10

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

0 / 10



Рекомендации

Для поддержания уровня витамина В12 сохраните существующий образ жизни.

3 мкг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме метилкобаламина

Источником витамина В12 могут быть как БАДы, так и продукты питания. Корректируйте свой рацион с учетом личных предпочтений и рекомендаций врача.

Витамин В12 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 В12 в крови или активный витамин В12, – голотранскобаламин, дополнительный анализ на антитела к внутреннему фактору Касла.

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем витамина В12 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.



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 / T/T	Нормальная активность щелочной фосфатазы. Предрасположенность к нормальной концентрации витамина B6 в крови	++

Эффективность метаболизма витамина B6 - нормальная



Заключение:

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

3 / 10

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

0 / 10

Рекомендации

Для поддержания уровня витамина B6 сохраните существующий образ жизни.

2 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

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.

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.

8 800 500 91 16
mygenetics.ru