



Витакод

Персональный ДНК-отчет

Обратите внимание

**Безопасность рекомендаций
отчета зависит от вашего текущего
состояния здоровья**

Нужна консультация специалиста

Для соблюдения рациона питания, рекомендованного на основании вашего анализа ДНК, необходима консультация личного врача и, если есть необходимость, эндокринолога или диетолога для исключения противопоказаний к рекомендованному типу питания.

Меняйте привычки плавно

Если состояние вашего здоровья не позволяет приступить к питанию по ДНК – начинайте постепенный переход под контролем квалифицированного диетолога, эндокринолога или вашего личного врача.

Рекомендации могут быть дополнены и изменены

Ваше индивидуальное меню может быть изменено или дополнено квалифицированным специалистом с учетом вашего состояния здоровья.

Будьте внимательны к себе

Если почувствуете любое ухудшение самочувствия на фоне соблюдения рекомендаций, необходимо своевременно сообщить об этом вашему лечащему врачу.

Данный отчет носит информационный характер

ДНК-тест не является инструментом для диагностики заболеваний, лечения и медицинской реабилитации. Следует помнить, что некоторые рекомендации положительно влияют на одни функции организма и отрицательно на другие. Как следствие, возможны противоречия. Для получения детальной информации обратитесь к специалисту.



Как работает генетика

Для чего нужен ДНК-отчет

Перед вами находится персональный отчет о результатах молекулярно-генетического исследования. Этот документ позволит вам сформировать и скорректировать пищевые привычки для здорового образа жизни. Отчет базируется на данных, полученных в результате анализа ДНК и на основе оценки вашего образа жизни по итогам анкетирования.

Что такое ген

Ген — это участок в молекуле ДНК, кодирующий белки или другие регуляторные молекулы, выполняющие физиологические функции. Из 20 000 генов мы выбрали для анализа именно те, варианты которых несут в себе практическую информацию об особенностях вашего организма.

Что определяют гены

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% определяют здоровье человека, 50% зависит от образа жизни человека (привычки, питание, спорт, экологическая среда) и лишь 10% — от целенаправленного оздоровления и лечения.

Что такое генотип и полиморфизм?

Полиморфизм — участок в последовательности гена, вариант которого встречается не реже 1% в человеческой популяции.

Генотип — результат генетического анализа человека, который определяет индивидуальный вариант полиморфизма гена.

Вариант — интерпретация генотипа с точки зрения встречаемости в популяции.

Norm — частый вариант.

Polym — полиморфизм, редкий вариант в популяции.

Вариант нормы может быть как положительным, с точки зрения признака и заболевания, так и иметь негативное воздействие на организм.





Результаты генетического анализа

Фамилия Имя Отчество

	Ген	Полиморфизм	Генотип	Вариант	Эффект
Холин	PEMT	rs7946	C/T	Norm/Polym	+ -
Витамин B6	ALPL	rs4654748	C/T	Norm/Polym	+ -
Витамин B9	MTHFR	rs1801133	C/T	Norm/Polym	+ -
Витамин B12	FUT2	rs602662	A/G	Norm/Polym	+ -
Витамин E	APOA5	rs964184	C/G	Norm/Polym	+ -
Витамин A	BCMO1	rs12934922	A/T	Norm/Polym	+ -
Витамин D	VDR	rs1544410	A/G	Norm/Polym	+ -
Витамин C	SLC23A1	rs33972313	G/G	Norm/Norm	+ +
Коэнзим Q	NQO1	rs1800566	C/T	Norm/Polym	+ -

ДНК анализ проведен ООО «Национальный центр генетических исследований»

Врач КДЛ Дегтярева А.О.



Ваши уникальные черты



ИМТ (Индекс Массы Тела) позволяет оценить степень соответствия массы человека и его роста и определить, является ли вес нормальным, недостаточным или избыточным.

КФА (Коэффициент физической активности) – отношение среднесуточных затрат энергии человека к его затратам в состоянии полного покоя и величине основного обмена.



*Расчет суточной нормы потребления энергии основан на формуле Миффлина-Сан Жеора с учетом уровня физической активности и цели (поддержание, снижение или увеличение веса).

Подсчет индивидуальных норм потребления витаминов и макроэлементов основан на «Нормах физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» с учетом половых и возрастных особенностей.

Результаты

Зеленые иконки означают, что с генами все в порядке. Красные — что на этот признак следует обратить внимание.

Холин		8
	Средний риск дефицита	
Витамин B6		10
	Средний риск дефицита	
Витамин B9		12
	Средний риск дефицита	
Витамин B12		14
	Средний риск дефицита	
Витамин E		16
	Повышенный риск избытка	
Витамин A		18
	Средний риск дефицита	
Витамин D		20
	Средний риск дефицита	
Витамин C		22
	Низкий риск дефицита	
Коэнзим Q		24
	Средний риск дефицита	

Соберите персональный wellness-набор с продукцией Siberian Wellness



Витамины и антиоксиданты

Рекомендации Siberian Wellness для компенсации дефицитов витаминов и поддержки антиоксидантной защиты организма

Холин



Neurovision – Siberian Super Natural Nutrition ECO

20 пакетов по 3 капсулы

На основании генов PEMT и FADS1. Холин и лецитин в составе комплекса универсально подходит как для генотипа ТТ гена PEMT, так и для генотипов СТ и СС. Полиморфизмы гена FADS1 ТС и СС требуют назначения омега-3 в виде ЭПК и ДГК жирных кислот, альфа-линоленовая кислота не подходит. В комплексе 800мг докозагексаеновой кислоты, что отлично решает вопрос обеспеченности правильной формой ПНЖК. Принимается курсами по 2 месяца 2–3 раза в год или на постоянной основе.

Витамин А



Новомин

120 капсул

Продукт подходит для всех генотипов генов BCMO1 (ТТ, АТ, АА), APOA5 (GG, CG, CC), SLC23A1 (AA, AG, GG). Принимается курсами по 1–2 месяца 2–3 раза в год.

Витамин А, Е, группы В



Natural Vitamins – Siberian Super Natural Nutrition ECO

30 пакетов с набором капсул

Комплекс подходит при следующих генотипах: ген ALPL, генотип ТТ; ген MTHFR, генотип СС; ген FUT2, генотип АА; ген BCMO1, генотип АА; ген APOA5, генотипы GG, CG, CC; ген SLC23A1, генотипы АА, AG, GG; ген FADS1, генотипы ТТ, ТС и СС. Принимается курсами по 3 месяца через 2–6 недель или на постоянной основе.

Витамин Е



Натуральный витамин Е – Essential Vitamins

60 капсул

Как дополнительный источник витамина Е в питании, в том числе в дополнение к натуральным витаминам, Новомину или другим комплексам. Подходит для гена APOA5, генотипов GG, CG, CC (если нет гипертриглицеридемии, необходим лабораторный контроль). Принимается курсами по 1–2 месяца 2–3 раза в год.



Витамин С

Витамин С и рутин – Essential Vitamins

60 капсул

Подходит тем, кому нужна повышенная дозировка витамина С. Актуально для гена SLC23A1, генотипов AG и GG. Также универсально необходим для профилактики купероза, розacea, варикозного расширения вен, растяжек на коже или птоза. В этом случае принимается курсами по 2 месяца 2–3 раза в год.



Коэнзим Q

Коэнзим Q10 – Expert Line

30 капсул

Подходит для генотипа CC гена NQO1. Принимать курсами по 1 месяцу 3 раза в год или по 3 месяца 1 раз в год людям младше 35 лет. И на постоянной основе людям, достигшим возраста 35 лет и старше.

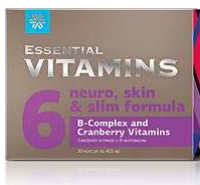


Витамин B9

Метилфолат – Women's Health

60 капсул

Единственно возможная форма витамина B9 для носителей полиморфных вариантов гена MTHFR (CT и TT). А также, желательно добавлять метилфолат к метилкобаламину при полиморфизмах гена FUT2 (AG и GG). Принимать курсами по 3 месяца через 2–6 недель или на постоянной основе.



Витамины группы В

Северная клюква и В-витамины – Essential Vitamins

30 капсул

Комплекс подходит при следующих генотипах: ген ALPL, генотип TT; ген MTHFR, генотип CC; ген FUT2, генотип AA; ген BCMO1, генотип AA. А также для профилактики заболеваний мочевыводящих путей. Принимается курсами по 3 месяца через 2–6 недель или на постоянной основе.



Витамин D

Витамин D3 MAX – Essential Vitamins

48 мл

Подходит для всех генотипов гена VDR (AA, AG, GG). Вопрос лишь в дозировке. Для генотипа AA профилактической дозировкой может быть 2000ME (4 капли), для генотипов AG и GG – 4000–5000ME (8–10 капель). Дозировка подбирается не только, исходя из генотипа, но и на основании лабораторных тестов (паратгормон, кальций в крови), текущей принимаемой дозировки и других индивидуальных особенностей. Необходима консультация специалиста. Преимуществом данной формы витамина D является присутствие масла МСТ в составе. Что способствует повышению энергопродукции. Витамин D принимается на постоянной основе.



Витамин K2

Витамин K2 – Essential Vitamins

30 капсул

Принимается совместно с витамином D (в дозировке более 5000ME).

Холин

Исследуемые гены

Ваш генотип

Эффект

PEMT

С/Т



Для чего нужен

Холин – витаминоподобное вещество, которое может вырабатываться в печени, но большая часть его поступает извне с пищей. Холин необходим для синтеза различных фосфолипидов, ацетилхолина, триметилглицина. Вещество обладает мембранопротекторным, антиатеросклеротическим, ноотропным, антидепрессантным, успокаивающим действием. Улучшает метаболизм в нервной ткани, предотвращает образование желчных камней, нормализует обмен жиров и помогает снизить вес.

Что влияет на дефицит холина

Недостаток холина может возникнуть при низком потреблении фолиевой кислоты, витамина В8, А. Снижают уровень активности холина некоторые антибактериальные препараты, стероидные гормоны, алкогольные напитки. Также на уровень холина влияют полиморфизмы в гене PEMT.

Результат



Метаболизм холина

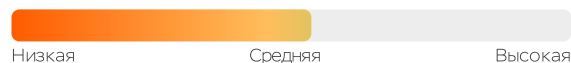


Низкий

Средний

Высокий

Потребность в холине



Низкая

Средняя

Высокая

Заключение



Генетический анализ выявил предрасположенность к умеренно нарушенной работе фермента PEMT, количество фермента с нормальной структурой снижено. Повышенный риск возникновения недостаточности холина.



Признаки дефицита холина

- Ухудшение памяти
- Головные боли
- Утомляемость и апатия
- Запоры

Признаки избытка холина

- Рыбный запах
- Усиленное потоотделение
- Тошнота, рвота
- Гипотония



+ Арахис



+ Белый рис



+ Яйца перепелиные



+ Креветки

Рекомендации по питанию

Вам желательно включать в свой рацион продукты с высоким содержанием холина: яйцо (яичный желток), печень, почки, мясо, рыба, творог, сыр. Вегетарианцам следует обязательно употреблять бобовые, злаки (пшеница, рис, овес), капусту, шпинат, нерафинированные растительные масла. Холин лучше усваивается в комплексе с

витаминами группы В и витамином А, поэтому специалист может назначить их дополнительный прием. Переизбыток холина обычно негативных эффектов не вызывает, в некоторых случаях могут наблюдаться тошнота, расстройство кишечника, повышенное потоотделение.

Дополнительно

Вам желательно периодически сдавать анализы на уровень сывороточного холина, креатинфосфокиназы, аланинаминотрансферазы (ALT), триметиламиноксид (ТМАО), перекисное окисление липидов (ПОЛ). Появление таких

признаков, как раздражительность, диарея, ухудшение работы печени, повышенное артериальное давление может указывать на недостаток холина в организме.

Ваша суточная норма – 585 мг холина



Здесь приведены примеры продуктов, богатых холином. Добавляйте их в рацион, чтобы удовлетворить потребность организма в холине. Вес каждого продукта соответствует индивидуальной физиологической потребности в холине.



137 г Говяжья печень



71 г Яичные желтки



505 г Соевые бобы



500 г Куриное филе

Витамин B6

Исследуемые гены

ALPL

Ваш генотип

С/Т

Эффект



Для чего нужен

Витамин B6 – водорастворимый витамин, участвующий в синтезе гормонов, регуляторных молекул и гемоглобина, а также в детоксикации гомоцистеина. Он необходим для выработки нейромедиаторов, в частности серотонина, который контролирует и улучшает настроение, регулирует когнитивные функции. Другой важной функцией витамина B6 является поддержка белкового обмена и облегчение усвоения белка. Также он улучшает усвоение ненасыщенных жирных кислот клетками.

Как проявляется дефицит витамина

При недостатке этого витамина возможно появление сухого дерматита на лице, себореи и хейлоза (воспаления губ), а также осаждение камней в почках. При дефиците витамина нарушается баланс нейромедиаторов, поэтому появляется раздражительность и депрессивные состояния. Нехватка пиридоксина тормозит выработку гормона мелатонина, что ухудшает качество сна.

Результат



Скорость выведения витамина B6



Потребность в витамине B6



Заключение



Генетический анализ показал, что у вас средний риск развития дефицита витамина B6 и связанных с ним нарушений белкового обмена, нарушений в работе нервной системы и себорейного дерматита.



Признаки дефицита витамина B6

- Заторможенность, депрессия
- Дерматит, хейлоз, себорея
- Мышечная слабость, анемия

Признаки избытка витамина B6

- Сильное нарушение координации движений
- Болезненные поражения кожи
- Тошнота, изжога



+ Фисташки



+ Бобовые



+ Фундук



+ Хлеб с отрубями

Рекомендации по питанию

В вашем случае скорость выведения витамина B6 из организма несколько умеренная, это увеличивает вашу потребность в этом витамине. Для ее удовлетворения следует включить в свой рацион в достаточном количестве цельнозерновые крупы, фисташки, хлеб из муки грубого помола, чеснок, бобовые (если нет пищевой непереносимости). Также желателен

дополнительный курсовой прием витаминно-минеральных комплексов, использование косметических средств и проведение инъекционных процедур, содержащих витамин B6, особенно при его дефиците в рационе, после консультации с лечащим врачом и в назначенных им дозировках*.

Дополнительно

Для профилактики гипervитаминоза вам желательно сдать анализ на пиридоксаль-5-фосфат, особенно при появлении симптомов дефицита витамина B6 или недостаточном его количестве в рационе*. При его низком уровне в крови

специалист назначит вам его дополнительный прием в оптимальной дозировке*. Также витамин B6 может быть назначен при некоторых заболеваниях (дерматиты, дерматозы, застуженный нерв - вместе с B12)*.

Ваша суточная норма – 2.25 мг витамина B6



Здесь приведены примеры продуктов, богатых витамином B6. Добавляйте их в рацион, чтобы удовлетворить потребность организма в B6.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальной физиологической потребности в витамине B6.



250 г Фасоль



173 г Базилик сушеный



321 г Говядина



281 г Семечки подсолнуха

Витамин B9

Исследуемые гены

Ваш генотип

Эффект

MTHFR

C/T



Для чего нужен

Витамин B9 (фолиевая кислота) – водорастворимый витамин, необходимый для правильного развития, роста и деления клеток в организме, играет важную роль в обмене веществ. Участвует в синтезе ДНК и некоторых нейромедиаторов. Защищает клетки и сосуды. Прием фолиевой кислоты во время беременности влияет на формирование нервной системы плода и снижает риск пороков развития.

Как проявляется авитаминоз

Нарушаются процессы кроветворения, что может быть фактором развития мегалобластной анемии. В некоторых случаях дефицит витамина B9 вызывает кровоточивость десен, кишечника и поражение органов пищеварения (стоматит, гастрит, энтерит). Нехватка фолиевой кислоты опасна для беременных с точки зрения невынашивания, плацентарной недостаточности, врожденных патологий плода (дефектов нервной трубки, анэнцефалии, гидроцефалии, задержки умственного развития). Кроме того, подавляется активность иммунных реакций к возбудителям вирусной природы.

Результат



Риск развития гомоцистеинемии



Низкий

Средний

Высокий

Метаболизм фолиевой кислоты



Низкий

Средний

Высокий

Заключение



Генетический анализ показал, что у вас повышен риск развития гипергомоцистеинемии, связанный с активностью фермента метилентетрагидрофолатредуктазы. Повышены риски сердечно-сосудистых нарушений и неврологических заболеваний. Возможно развитие дефицита витамина B9 по причине медленной конверсии фолиевой кислоты в активную форму в виде 5-метилентетрагидрофолата.



Признаки дефицита витамина B9

- Задержка полового развития
- Болезни сосудов, различные новообразования
- Гастрит, энтерит
- Нарушение течения беременности, патологии плода, снижение фертильности

Признаки избытка витамина B9

- Авитаминоз витамина B12
- Перепады настроения, повышенная возбудимость
- Ухудшение работы почек
- Нарушения внутриутробного развития



+ Зелень



+ Брокколи



+ Брюссельская капуста



+ Желтки яиц

Рекомендации по питанию

Поскольку у вас обнаружена генетическая склонность к нарушению фолатного обмена, вам желателен дополнительный курсовой прием витамина В9, который должен быть представлен двумя формами - фолатом и 5-метилентетрагидрофолатом, в дозах, назначенных специалистом*. Регулярно употребляйте продукты, богатые витамином фолатами: темно-зеленые

лиственные овощи (шпинат, салат-латук, спаржа), свеклу, морковь, брюссельскую капусту, брокколи, томатный сок, дрожжи, печень, яичный желток, сыр, дыню, абрикосы, тыкву, авокадо. Помните, что недостаток поступления витамина В9 в организм в вашем случае может повышать риск тромбозов, атеросклероза*.

Дополнительно

Вам желательно контролировать уровень гомоцистеина в крови. Также желательно периодически сдавать анализы на содержание фолиевой кислоты, витаминов В6 и В12*. Особенно контроль уровня гомоцистеина и витаминов важен

при беременности. Есть вероятность повышенного тромбообразования, следите за состоянием сосудов, периодически делая УЗИ сосудов нижних конечностей, ангиографию и другие обследования по назначению врача*.

Ваша суточная норма – 450 мкг витамина В9



Здесь приведены примеры продуктов, богатых витамином В9. Вы можете добавить их рацион, чтобы удовлетворить потребность организма в В9.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальной физиологической потребности в витамине В9.



170 г Кукурузная мука



93 г Фасоль белая



296 г Петрушка свежая



360 г Печень телячья

Витамин B12

Исследуемые гены

FUT2

Ваш генотип

A/G

Эффект



Для чего нужен

Витамин B12 – водорастворимый витамин, необходимый для поддержания здоровья нервной системы и синтеза нуклеиновых кислот. Он помогает клеткам усваивать белки, жиры и углеводы в нужном объеме. Витамин B12 участвует в клеточном делении, от уровня этого витамина в крови зависит нормальное функционирование быстро делящихся клеток: клеток крови, кожи и волосяных фолликул, иммунных, а также выстилающих внутреннюю поверхность кишечника.

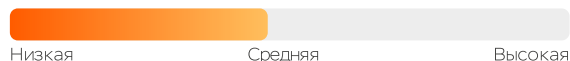
Почему происходит дефицит витамина

Сбалансированное питание, как правило, обеспечивает достаточное количество витамина B12, но у вегетарианцев и пожилых людей, при нарушении его усвояемости вследствие заболеваний пищеварительного тракта и генетической предрасположенности, может наблюдаться дефицит данного витамина.

Результат



Усвояемость витамина B12 через ЖКТ



Потребность в витамине B12



Заключение



Генетический анализ показал, что у вас средний риск развития анемии, неврологических нарушений, сердечно-сосудистых заболеваний вследствие повышенного разрушения B12 в желудочно-кишечном тракте из-за снижения эффективности его захвата. Средний риск развития дефицита витамина B12.



Признаки дефицита витамина B12

- Расстройства нервной системы
- Ослабление рефлекторных реакций
- Мегалобластная анемия
- Анорексия, вялость, выпадение волос

Признаки избытка витамина B12

- Тахикардия
- Нарушение свертываемости крови
- Аллергические реакции
- Нервное возбуждение



+ Рыба



+ Птица



+ Мясо



+ Яйца

Рекомендации по питанию

В вашем случае ввиду риска нарушения усвоения витамина B12 потребность в этом витамине повышена по сравнению с нормой. Однако риск авитаминоза и связанных с ними осложнений можно снизить, сбалансировав питание. Ежедневно употребляйте в достаточном количестве продукты животного происхождения, богатые этим

витамином: мясо, рыбу и другие морепродукты, печень, почки, молоко (если нет непереносимости). Также желателен дополнительный прием витамина B12 после консультации специалиста в рекомендованных им дозах, лучше в виде инъекций*.

Дополнительно

Вам желательно периодически проверять концентрацию B12 и уровень гомоцистеина (особенно если есть риск нарушений фолатного обмена) в крови. При обнаружении дефицита витамина B12 рекомендуется применять по

назначению врача курсы внутримышечных инъекций витамина B12 или его сублингвальные формы. Также витамин B12 может быть назначен при некоторых заболеваниях (B12-дефицитная анемия, застуженный нерв - вместе с B6)*.

Ваша суточная норма – 3.75 мкг витамина B12



Здесь приведены примеры продуктов, богатых витамином B12. Вы можете добавить их рацион, чтобы удовлетворить потребность организма в B12.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальной физиологической потребности в витамине B12.



40 г Паштет из печени гуся



34 г Тунец запеченный



51 г Куриные сердечки



101 г Лосось запеченный

Витамин Е

Исследуемые гены APOA5
Ваш генотип C/G
Эффект  

Для чего нужен

Витамин Е – жирорастворимый, самый сильный антиоксидант из витаминов. Предохраняет клетки от продуктов окисления и препятствует их старению, снижает риск развития сердечной недостаточности. Ускоряет регенерационные процессы, нормализует работу мышц. Витамин Е укрепляет стенки кровеносных сосудов, препятствует образованию кровяных тромбов, поэтому используется для профилактики атеросклероза. Необходим для правильного функционирования репродуктивной системы.

Как проявляется дефицит витамина

При недостатке возрастает повреждение клеток окислителями, ускоряется старение и увеличивается вероятность онкологии. У женщин нарушается менструальный цикл, нередко возникает дисбактериоз влагалища. Нехватка токоферола проявляется в гормональном дисбалансе у обоих полов. Кроме того, развивается мышечная дистрофия, которая затрагивает активно работающие мышцы – скелетные, диафрагму и миокард. Нарушается оболочка нервных волокон, что проявляется в раздражительности или иных нарушениях функции нервной системы.

Результат



Потребность в витамине Е



Склонность к увеличению концентрации витамина Е



Заключение



Генетический анализ показал, что у вас средний риск развития гипертриглицеридемии. Потребность в витамине Е находится в пределах нормы.



Признаки дефицита витамина Е

- Бесплодие
- Склонность к самопроизвольным абортam
- Некроз печени
- Мышечная дистрофия
- Анемия

Признаки избытка витамина Е

- Желудочно-кишечные расстройства
- Снижение усвоения витаминов А, D и К
- Повышение артериального давления
- Головная боль
- Аллергическая реакция



Масло фундука



Подсолнечные семечки



Масло из ростков пшеницы



Миндаль

Рекомендации по питанию

В вашем случае потребность в витамине Е может быть снижена. Поэтому дополнительный прием витамина Е возможен, но не является обязательным и должен проводиться под контролем лечащего врача, поскольку имеется небольшая вероятность накопления этого витамина в организме*. Для поддержания оптимального уровня витамина Е в организме

включайте в ежедневный рацион источники витамина Е, например масла и орехи, паприку, брокколи*. При выборе витаминно-минеральных добавок рекомендуется обращать внимание на дозировку витамина Е. Отдавайте предпочтение витаминным комплексам, в которых количество витамина Е не превышает суточную потребность*.

Дополнительно

Вам желательно периодически проверять концентрацию витамина Е в крови для исключения гипо- и гипервитаминоза, особенно если имеются проблемы в репродуктивной сфере, мышечная слабость, судороги, снижение свертываемости

крови, ухудшение зрения, анемия, повышенный холестерин и высокое давление. Также вам желательно периодически контролировать липидный спектр крови, в первую очередь уровень триглицеридов*.

Ваша суточная норма – 13.5 мг витамина Е



Здесь приведены примеры продуктов, богатых витамином Е. Вы можете добавить их рацион, чтобы удовлетворить потребность организма в витамине Е.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальной физиологической потребности в витамине Е.



66 г Фундук



52 г Миндаль



540 г Кинза



47 г Масло
виноградное

Витамин А

Исследуемые гены

BCMO1

Ваш генотип

A/T

Эффект



Для чего нужен

Витамин А – группа жирорастворимых соединений, которые являются структурными компонентами клеточных мембран, обеспечивают антиоксидантную защиту организма, регуляцию деления клеток и рецепторную функцию в светочувствительных клетках сетчатки глаза.

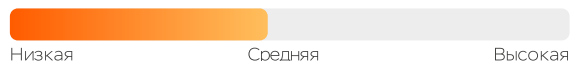
Где содержится

Витамин А в чистом виде можно получить из продуктов животного происхождения. В продуктах растительного происхождения он содержится в форме каротиноидов, из которых витамин А синтезируется в клетках печени. При нарушении этого процесса каротиноиды не усваиваются, и у человека проявляются симптомы дефицита витамина А. Таким людям рекомендуется получать витамин А из продуктов животного происхождения.

Результат



Усвояемость витамина А из растительных источников



Низкая

Средняя

Высокая

Потребность в витамине А



Низкая

Средняя

Высокая

Заключение



Генетический анализ показал, что у вас есть предрасположенность к нарушению усвояемости каротиноидов.



Признаки дефицита витамина А

- Острые респираторные вирусные инфекции
- Ксерофтальмия (сухость роговицы и конъюнктивы глаза)
- Сухость кожи, истончение кожи
- Похудание, повышенная утомляемость
- Нарушения в работе иммунной системы

Признаки избытка витамина А

- Деструкция хрящевой и костной ткани
- Кальцификация органов
- Выпадение волос, воспаления глаз
- Головокружение
- Повышение внутричерепного давления



+ Морковь



+ Тыква



+ Свекла



+ Абрикосы

Рекомендации по питанию

Усвояемость растительного провитамина А у вас снижена, поэтому помимо продуктов, богатых каротиноидами (зеленые листовые овощи, оранжевые овощи), вам желательно также получать витамин А в чистом виде (ретинол) из животных источников. Для профилактики его дефицита ежедневно употребляйте продукты,

богатые витамином А. Регулярно включайте в рацион морковь, печень, жирную рыбу. Для профилактики дефицита раз в неделю съедайте порцию печени птицы (100 г)*. Допустимо принимать витамин А качестве БАД к пище по назначению специалиста, желательно в форме ретинола*.

Дополнительно

Для профилактики гипер- и гиповитаминоза рекомендуется проверять уровень ретинола в крови. Даже при наличии в рационе продуктов с высоким содержанием ретинола с учетом вашего генотипа возможно развитие авитаминоза. Следует учитывать, что изолированное определение

концентрации ретинола имеет ограниченное клиническое значение, поскольку для правильной коррекции этих состояний необходимо учитывать синергизм и антагонизм других витаминов и микроэлементов.

Ваша суточная норма – 990 мкг витамина А



Здесь приведены примеры продуктов, богатых витамином А. Добавляйте их в рацион, чтобы удовлетворить потребность организма в витамине А.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальной суточной физиологической потребности в витамине А.



109 г Желток куриного яйца



83 г Угорь



297 г Болгарский перец



8 г Печень утиная

Витамин D

Исследуемые гены

VDR

Ваш генотип

A/G

Эффект



Для чего нужен

Витамин D – группа жирорастворимых веществ, кальциферолов, предшественников гормона, который отвечает за фосфорно-кальциевый обмен и участвует в регуляции роста клеток и развитии костной ткани. Главной функцией витамина D является обеспечение всасывания кальция и фосфатов из продуктов питания в тонком кишечнике.

Как проявляется дефицит витамина

При недостатке витамина D ускоряется разрушение костной ткани, возрастает риск развития онкологических заболеваний, нарушается рост волос и восстановление кожи. Витамин D синтезируется под действием ультрафиолетовых лучей в коже, а также поступает из продуктов питания, усваивается только в присутствии жиров.

Результат



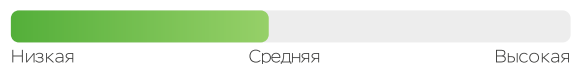
Чувствительность к витамину D



Плотность минерализации костной ткани



Потребность в витамине D



Риск развития остеопороза



Заключение



Генетический анализ выявил у вас средний риск развития заболеваний и нарушений, обусловленных дефицитом витамина D. Нехватка данного нутриента может привести к развитию рахита, остеопороза, диффузной алопеции, снижению иммунитета.



При дефиците витамина D

- Нарушения сна, вялость, утомляемость
- Медленное прорезывание зубов
- Деформация костей, рахит, остеопороз
- Тяжелое протекание ПМС

При избытке витамина D

- Кальцификация почечных и коронарных сосудов
- Камни в почках
- Головная боль
- Нарушения в работе иммунной системы
- Обезвоживание организма



+ Курс витамина



+ Желтки яиц



+ Орехи



+ Грибы

Рекомендации по питанию

У вас в небольшой степени повышена потребность в витамине D. Рекомендуется профилактика дефицита витамина D: следует добавить в рацион, яичный желток, сыр, грибы и по необходимости принимать добавки, содержащие витамин D. Желателен дополнительный прием витамина D, но он должен быть согласован с лечащим врачом*.

Потребность в витамине D еще более возрастает при проживании в регионе с небольшим количеством солнечных дней, наличии некоторых заболеваний, например, сахарного диабета 2 типа. Однако излишнее его потребление также неблагоприятно*.

Дополнительно

Для предупреждения остеопороза необходимо провести денситометрию или радиоизотопное сканирование кости. Кроме того, рекомендуется сдать анализы на щелочную фосфатазу, половые

гормоны, паратиреоидный гормон, неорганический фосфор и дезоксипиридинолин. Следует периодически проверять уровень витамина D в крови.

Ваша суточная норма – 675 МЕ профилактическая норма ! витамина D

Здесь приведены примеры богатых витамином D продуктов. Вы можете добавить их рацион, чтобы удовлетворить потребность организма в этом витамине.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальной физиологической потребности в витамине D.



169 г Рыбий жир



450 г Лосось



1298 г Сливочное
масло



148 г Яйца

Витамин С

Исследуемые гены SLC23A1
Ваш генотип G/G
Эффект  

Для чего нужен

Витамин С – это водорастворимый микронутриент, принимающий участие во множестве метаболических процессов. Он выступает в качестве кофактора в синтезе коллагена, карнитина и некоторых нейротрансмиттеров, используется в метаболизме тирозина, стимулирует усвоение железа в кишечнике и способствует снижению кровяного давления. Этот витамин является мощным восстанавливающим агентом и акцептором свободных радикалов.

###Как проявляется дефицит витамина###

Витамин С не образуется в организме человека и должен поступать с пищей в достаточном количестве. Согласно данным, в России в настоящее время дефицит этого витамина практически перестал встречаться. Однако, недостаток витамина С может возникать у людей, придерживающихся специфической или ограниченной диеты, злоупотребляющих алкоголем и курением, а также при наличии генетической предрасположенности к дефициту.

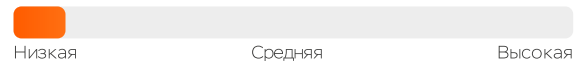
Результат



Усвояемость витамина С



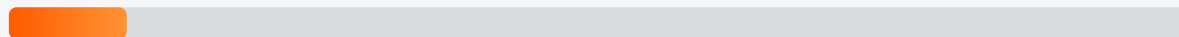
Потребность в витамине С



Заключение



Генетический анализ показал, что вы предрасположены к нормальному уровню витамина С в плазме крови.



Признаки дефицита витамина С

- Кровоточивость десен
- Повышенная утомляемость
- Ослабленный иммунитет
- Синяки
- Нарушение заживления ран

Признаки избытка витамина С

- Головная боль
- Повышение возбудимости
- Тошнота
- Диарея



Черная смородина



Брокколи



Киви



Петрушка

Рекомендации по питанию

Несмотря на наличие благоприятного генотипа, вам желательно включать в рацион достаточное количество продуктов, богатых витамином С. Этот витамин в больших количествах содержится в цитрусовых, плодах шиповника (можно употреблять в виде сиропа, настоя), болгарском перце, брокколи, помидорах, картофеле, кабачках и других овощах. Желательно употреблять их в пищу

свежими, так как при длительном хранении (а также при воздействии высоких температур) витамин С разрушается. Снижение биодоступности витамина С может быть связано со стрессом, вирусными инфекциями, злоупотреблением курением, приемом антибиотиков и обезболивающих средств. В эти периоды можно принимать витамин С в виде биодобавок*.

Дополнительно

При появлении симптомов дефицита витамина С вам желательно сдать анализ на его уровень в

крови. При выявлении дефицита витамина С коррекция назначается врачом.

Ваша суточная норма – 90 мг витамина С



Здесь приведены примеры продуктов, богатых витамином С. Вы можете добавить их рацион, чтобы удовлетворить потребность организма в витамине С. Вес каждого продукта соответствует индивидуальной физиологической потребности в витамине С.



45 г Облепиха



9 г Шиповник сухой



60 г Грибы белые сушеные



70 г Перец сладкий

Коэнзим Q

Исследуемые гены

Ваш генотип

Эффект

NQO1

C/T



Для чего нужен

Коэнзим Q — это жирорастворимый кофермент, важнейший участник энергетического обмена клетки, осуществляющий перенос электронов в дыхательной цепи митохондрий. Кроме того, коэнзим Q является мощным антиоксидантом, защищающим плазматические мембраны от активных форм кислорода и подавляющий перекисное окисление липидов. Также он может использоваться клеткой для регенерации восстановленных форм других антиоксидантов, таких как α -токоферол и аскорбат.

Как проявляется дефицит

Коэнзим Q может существовать в окисленной (CoQ), частично (семихинон) и полностью восстановленной (CoQH₂) формах. Эффективное восстановление коэнзима Q играет важную роль в защите клетки от окисляющих агентов. Окислительный стресс способствует развитию многих патологических процессов, включая онко- и аутоиммунные заболевания, болезнь Альцгеймера, атеросклероз, артериальную гипертензию и сахарный диабет.

Результат



Регенерация коэнзима Q



Низкая

Средняя

Высокая

Потребность в коэнземе Q



Низкая

Средняя

Высокая

Заключение



Генетический анализ выявил у вас предрасположенность к умеренно сниженной активности NAD(P)-хинон оксидоредуктазы типа 1, что может способствовать нарушению баланса между антиоксидантными системами клетки и окислительными агентами.



Признаки дефицита коэнзима Q

- Заболевания сердца и сосудов
- Ослабленный иммунитет
- Боли в костях и мышцах
- Повышенная утомляемость

Признаки избытка коэнзима Q

- Изжога
- Аллергические реакции
- Головокружение
- Головные боли



+ Скумбрия



+ Форель



+ Свиное мясо



+ Фисташки

Рекомендации по питанию

Для предотвращения разбалансировки про- и антиоксидантных систем вам рекомендуется по возможности ограничить воздействие на организм канцерогенных агентов, включая УФ-лучи. Также вам рекомендуется придерживаться разнообразного рациона с большим количеством овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов. При приготовлении мяса желательно отдавать

предпочтение методам варки, тушения и готовки на пару. Не желательно употреблять напитки и еду в очень горячем виде, а также злоупотреблять алкоголем. Возможно употребление витаминов А, С и Е, а также коэнзима Q10 в форме биодобавок (при отсутствии противопоказаний и по согласованию со специалистом).

Дополнительно

Поскольку у вас умеренно повышен риск развития окислительного стресса по данному механизму, рекомендуется периодически сдавать общий анализ крови, анализ на лейкоцитарную формулу и на СОЭ, определение уровня глюкозы в крови, а также на маркеры окислительного стресса:

содержание малонового диальдегида, коэнзима Q10, витамина Е, витамина С, бета-каротина, 8-ОН-дезоксигуанозина, глутатиона восстановленного в крови. Особенно важно проходить данные обследования людям старше 50 лет.

Ваша суточная норма – 37.5 мкг коэнзима Q10



Здесь приведены примеры продуктов, богатых коэнзимом Q. Добавляйте их в рацион, чтобы удовлетворить потребность организма в коэнзиме Q. Вес каждого продукта соответствует индивидуальной физиологической потребности в коэнзиме Q.



1210 г Говядина



938 г Оливковое масло



1250 г Соя



1339 г Арахис

Заключение



Персональный генетический отчет – ваш первый шаг навстречу жизни нового качества

Надеемся, что он приблизит вас к пониманию вашего организма, улучшению самочувствия и достижению новых целей. Мы расшифровали ваши гены и на основе результатов составили персональный ДНК-отчет с рекомендациями с учетом вашего генотипа.

Получая результаты ДНК-теста, нужно понимать, что генетика говорит о рисках и предрасположенностях. 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 внешних факторов, таких как факторы среды, приобретенные хронические заболевания, в данном отчете учесть невозможно. Однако они должны быть приняты во внимание при выполнении рекомендаций.

Вся эта информация полезна людям любого возраста. Тем, у кого уже есть какие-то проблемы и тем, кто хочет их избежать еще до проявления. Людям, которые хотят снизить или набрать вес, профессиональным спортсменам, любителям и всем, кто ведет здоровый образ жизни и хочет чувствовать себя хорошо. Гены не меняются, поэтому ДНК-тест проводится один раз в жизни, и его результаты актуальны независимо от того, сколько вам лет.



Саморазвитие — долгий путь, ведущий к успеху. Тот, кто следует ему — заслуживает уважения. Мы помогаем сделать первый шаг к изменениям и успеху, создавая инструкцию по управлению возможностями своего организма.



