



**SIBERIAN
WELLNESS** 


genetics



Энергокод

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
Углеводы	TCF7L2	rs12255372	G/T	Norm/Polym	+ -
	ADRB2	rs1042714	C/G	Norm/Polym	+ -
	PPARG	rs1801282	C/C	Norm/Norm	- -
Жиры	PPARG	rs1801282	C/C	Norm/Norm	- -
	FABP2	rs1799883	G/G	Norm/Norm	+ +
Омега-3	FADS1	rs174547	T/T	Norm/Norm	+ +
Омега-6	FADS1	rs174547	T/T	Norm/Norm	+ +
	PPARG	rs1801282	C/C	Norm/Norm	- -
Молоко	MCM6 (LCT)	rs4988235	C/T	Norm/Polym	- +
Глютен	HLADQ22	rs7775228	T/G	Norm/Polym	+ -
	HLADQ25	rs2187668	G/G	Norm/Norm	+ +
Алкоголь	ADH1B	rs1229984	G/G	Norm/Norm	- -
Кофеин	CYP1A2	rs762551	A/A	Norm/Norm	+ +

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.

Углеводы		8
	Не злоупотреблять	
Жиры		10
	Ограничить	
Омега-3		12
	Потребность в пределах нормы	
Омега-6		14
	Способствуют набору веса	
Молоко		16
	Умеренный риск развития с возрастом	
Глютен		18
	Сниженный риск непереносимости	
Алкоголь		20
	Очень высокий риск зависимости	
Кофеин		22
	Можно употреблять	

Соберите персональный wellness-набор с продукцией Siberian Wellness



Рацион питания

В этом разделе включены специализированные БАД для контроля аппетита, поддержки пищеварительной системы, очищения организма и нормализации обмена веществ



Углеводный обмен

GLUCO Vox / Контроль уровня сахара

30 пакетов по 4 капсулы

Используется при полиморфизмах генов TCF7L2 (GT, GG), ADRB2 (CG, GG), PPARG (CC, CG) для профилактики сахарного диабета 2 типа, коррекции повышенной тяги к сладкому и нарушений углеводного обмена. Принимается курсами 2 месяца через 2 месяца для профилактики или длительно до коррекции имеющихся нарушений (до нормализации углеводного профиля крови).



Углеводный обмен, жировой обмен

Хромлипаза

60 капсул

Единственно возможная форма витамина B9 для носителей полиморфных вариантов гена MTHFR (CT и TT). 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.



Углеводный обмен

Розмариновая кислота – Expert Line

90 капсул

Используется при полиморфизмах генов TCF7L2 (GT, GG), ADRB2 (CG, GG), PPARG (CC, CG) для профилактики и дополнительного сопровождения сахарного диабета 2 типа, коррекции повышенной тяги к сладкому и нарушений углеводного обмена. Принимается курсами 2 месяца через 2 месяца для профилактики или длительно до коррекции имеющихся нарушений (до нормализации углеводного профиля крови). Также применяется разово по необходимости одновременно с приемом сладкой пищи (как для вышеперечисленных генотипов, так и для людей, не имеющих полиморфизмов).



Жировой обмен

☞ Сорбент из цитрусового пектина Vitamama Family

150 г

Используется при полиморфизмах генов TCF7L2 (GT, GG), ADRB2 (CG,GG), PPARG (CC, CG) для профилактики сахарного диабета 2 типа, коррекции нарушений углеводного обмена. Принимается курсами 2 месяца через 2 месяца для профилактики или длительно до коррекции имеющихся нарушений (до нормализации углеводного профиля крови). А также, как дополнительное средство, замедляющее и снижающее усвоение жиров при повышенной склонности к этому (ген FABP2, генотипы GA и AA).



Углеводный обмен

☞ Берберин & Кофакторы

90 капсул

Используется при полиморфизмах генов TCF7L2 (GT, GG), ADRB2 (CG,GG), PPARG (CC, CG) для профилактики сахарного диабета 2 типа, коррекции повышенной тяги к сладкому и нарушений углеводного обмена (инсулинорезистентность, нарушенная толерантность к углеводам). Принимается курсами 2 месяца через 2 месяца для профилактики или длительно до коррекции имеющихся нарушений (до нормализации углеводного профиля крови). А также, для коррекции и профилактики гипертриглицеридемии (ген APOA5, генотипы CG,GG).



Жировой обмен

☞ Веган омега-3 – Expert Line

60 капсул

Полиморфизмы гена FADS1 TC и CC требуют назначения омега-3 в виде ЭПК и ДГК жирных кислот, альфа-линоленовая кислота не подходит. В комплексе 680мг докозагексаеновой кислоты из морских водорослей, что отлично решает вопрос обеспеченности правильной формой ПНЖК и подходит для употребления вегетарианцами и веганами. Принимается курсами по 2 месяца 2–3 раза в год или на постоянной основе.

Углеводы

Исследуемые гены

Ваш генотип

Эффект

TCF7L2

G/T



ADRB2-27

C/G



PPARG

C/C



Углеводы

Углеводы – органические вещества, являющиеся основным источником энергии человека, необходимые для функционирования центральной нервной системы, мышц и обмена веществ. В процессе пищеварения они расщепляются до простых сахаров и поступают в кровь. Выделяют простые (моносахариды – одна "составная единица") и сложные (полисахариды – состоят многих "единиц") углеводы.

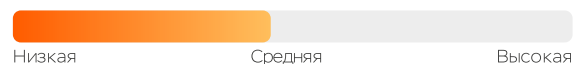
Гликемический индекс

Продукты с низким гликемическим индексом (сложные углеводы) медленно перевариваются и вызывают плавные колебания уровня глюкозы и инсулина, что в свою очередь способствует расщеплению жиров, а не их накоплению, в отличие от быстрых углеводов. В случае избытка глюкозы в организме некоторое ее количество преобразуется в печени в жир, а общее нарушение углеводного обмена может приводит к развитию сахарного диабета 2-го типа.

Результат



Секреция инсулина



Скорость распада гликогена



Необходимость низкоуглеводной диеты



Риск развития сахарного диабета 2-го типа



Закключение



Генетический анализ выявил у вас среднюю предрасположенность к набору веса за счет потребления углеводов и к развитию сахарного диабета 2-го типа.



Признаки дефицита углеводов

- Слабость
- Дрожь в руках
- Тошнота
- Головная боль

Признаки избытка углеводов

- Повышение уровня сахара в крови
- Задержка жидкости в тканях
- Нарушение жирового обмена
- Избыточный вес



Крупы



Макароны



Хлеб



Картофель

Рекомендации по питанию

Вам рекомендуется снизить количество углеводов в рационе. Доля углеводов в общей калорийности вашего суточного рациона может составлять не более 50%. Следует сократить долю быстроусвояемых углеводов до 3%. Возможно потребление сложных углеводов (цельнозерновых

круп, макарон из твердых сортов пшеницы, картофеля, цельнозернового и отрубного хлеба); некрахмалистых овощей – до 1000 г в день. Благоприятный эффект на углеводный обмен оказывает достаточное количество пищевых волокон в рационе.

Дополнительно

Желателен регулярный контроль уровня инсулина и сахара в крови. При необходимости вам может быть назначен глюкозотолерантный тест и другие дополнительные обследования*. Желательны

регулярные физические нагрузки. По согласованию с лечащим врачом возможен прием таких элементов, как цинк и хром, магний, витамина PP, коэнзим Q10, а также альфа-липоевой кислоты*.

Ваша суточная норма – 261 г углеводов



Здесь приведены примеры богатых углеводами продуктов. Контролируйте их потребление согласно вашей физиологической потребности.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальной суточной норме потребления углеводов.



380 г Печенье овсяное



355 г Макароны 1 сорт



506 г Хлеб подовый



1243 г Кукуруза сладкая

Жиры

Исследуемые гены

Ваш генотип

Эффект

PPARG

C/C



FABP2

G/G



Роль жиров

Жиры играют огромную роль в деятельности иммунной системы, используются в качестве источника энергии и строительного материала для мембран клеток. Различают полезные жиры (поли- и мононенасыщенные жирные кислоты), насыщенные и трансжиры.

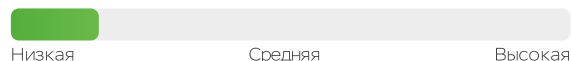
Нарушения жирового обмена

Нарушения жирового обмена повышают риск утолщения стенок артерий с последующими нарушениями местного кровообращения и развитию атеросклероза, что увеличивает вероятность возникновения инфаркта миокарда, инсульта, патологии почек. Оптимальным считается сбалансированное питание, включающее все основные типы жирных кислот.

Результат



Усвояемость жиров



Чувствительность к жирному вкусу



Скорость расхода жиров



Скорость роста жировых клеток



Закключение



Генетический анализ выявил у вас повышенную предрасположенность к нарушениям липидного обмена и набору избыточного веса. Избыточный вес повышает риск развития ряда заболеваний, в первую очередь артериальной гипертензии и сахарного диабета 2-го типа.

Признаки дефицита жиров

- Ухудшение состояния кожи и волос
- Снижение усвояемости жирорастворимых витаминов
- Постоянная слабость
- Гормональные нарушения
- Нарушения обмена веществ

Признаки избытка жиров

- Ожирение
- Сахарный диабет 2-го типа
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Гиперлипидемия
- Гормональные нарушения



– Жирная свинина



– Продукты с маргарином



– Сыры с высокой жирностью



– Фастфуд

Рекомендации по питанию

Поскольку у вас выявлена повышенная склонность к нарушениям липидного обмена, доля общих полезных жиров может составлять лишь 20–25% от общей суточной калорийности вашего рациона. Допустимо употреблять все виды «хороших» жиров в пределах минимальной суточной нормы. Соотношение животных жиров к растительным – 1:2. Рекомендовано исключить из рациона: колбасные изделия и мясные деликатесы (орех мясной, карбонад и т.д.); жирные сорта мяса

(свинина, баранина), птицы (утка, гусь, куриная кожа), рыбы (масляная рыба, палтус, осетр); субпродукты (язык, сердце, желудок); жирные соусы – майонез и др.; молочные продукты и сыры высокой жирности (более 50%); сладости, содержащие жиры (сдобная выпечка, молочный шоколад, торты, пирожные). Исключите из рациона трансжиры (майонез, маргарин, гидрогенизированное пальмовое масло и др.)*.

Дополнительно

Может быть рекомендовано применение БАД с омега-3 ПНЖК*. Возможно назначение лечащим специалистом препаратов, препятствующих всасыванию жиров в кишечнике*. Рекомендуется потреблять достаточное количество клетчатки.

Рекомендуется регулярно контролировать липидный спектр крови и массу тела. Рекомендованы регулярные физические упражнения.

Ваша суточная норма – 55 г жиров



Здесь приведены примеры богатых жирами продуктов. Контролируйте их потребление согласно вашей физиологической потребности.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальной суточной норме потребления жиров.



444 г Лосось запеченный



111 г Миндаль сырой



573 г Хумус



688 г Индейка

Омега-3

Исследуемые гены

FADS1

Ваш генотип

T/T

Эффект



Что это такое?

Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), в первую очередь омега-3, очень важны для организма. Они влияют на эластичность клеточных мембран, процессы регенерации и усвоения организмом кальция, а также питание клеток мозга. В большом количестве ПНЖК содержатся в рыбе (особенно в рыбьем жире), льняных семенах, льняном, рыжиковом и конопляном маслах.

Почему омега-3 так полезны?

Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты снижают уровень «плохого» холестерина в крови, тем самым уменьшая риск формирования бляшек на стенках сосудов. Употребление их в достаточном количестве позволяет уменьшить вероятность развития инфаркта миокарда, ишемического инсульта и болезни Альцгеймера.

Результат



Скорость превращения омега-3



Риск атеросклероза



Уровень «плохого» холестерина



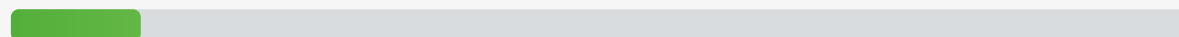
Риск болезни Альцгеймера



Заключение



Генетический анализ показал, что у вас не обнаружено нарушения превращения омега-3, необходимости его дополнительного приема в связи с повышенным риском развития заболеваний не выявлено.



Дефицит омега-3

- Сухость кожи и глаз, зуд
- Ломкость ногтей и волос
- Быстрая утомляемость и слабость
- Боли в мышцах и сухожилиях
- Рассеянность, депрессивное состояние

Избыток омега-3

- Усиление воспалительных процессов
- Повышение свертываемости крови
- Аллергические реакции



Жирная рыба



Конопляное масло



Лосось



Семена чиа

Рекомендации по питанию

Вам рекомендуется употреблять продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты, в пределах суточной нормы. Помимо 2–3 порций жирной рыбы (семга, сардины, форель, лосось) в течение недели рекомендовано на регулярной основе использовать льняное масло (1 ст.л. в блюда ежедневно), а также семена льна, семена

чиа, грецкие орехи, тыквенные семечки. При этом старайтесь не превышать указанную суточную норму жиров в рационе. Допустим дополнительный курсовой прием омега-3 полиненасыщенных жирных кислот в случае их дефицита в рационе*. Рекомендованное к потреблению количество омега-3 – 1,2 г в сутки*.

Дополнительно

По достижении преклонного возраста рекомендуется не пренебрегать стандартными медицинскими профилактическими обследованиями (анализы липидного спектра крови, ангиография, при необходимости - исследования головного мозга) даже при

благоприятном генотипе. При повышенном количестве триглицеридов в анализе крови, а также генетической склонности к быстрому росту жировых клеток рекомендуется ограничить количество жирной рыбы в рационе, принимать рыбий жир лучше с осторожностью*.

Ваша суточная норма – 1.8 г омега-3 жиров



Здесь приведены примеры продуктов, богатых омега-3 жирными кислотами. Добавляйте их в рацион, чтобы удовлетворить потребность организма в Омега-3 жирных кислотах.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальной суточной норме потребления омега-3.



26 г Икра красная



3 г Льняное масло



100 г Сельдь атлантическая



129 г Мойва

Омега-6

Исследуемые гены

Ваш генотип

Эффект

FADS1

T/T



PPARG

C/C



Что такое омега-6

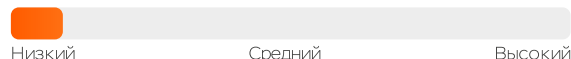
Омега-6, как и омега-3 кислоты, важны для нормальной работы мозга и сердца, их умеренное потребление может снижать риск таких сердечно-сосудистых заболеваний как инфаркт миокарда и болезнь Альцгеймера. Они, как и омега-3, являются незаменимыми для человека и должны поступать с пищей.

Индекс омега-6/омега-3

Наиболее важный показатель – соотношение омега-6 и омега-3. Оптимальное значение индекса составляет 5–10/1. Избыток омега-6 может усилить воспалительные процессы, а также снизить профилактическую и терапевтическую эффективность омега-3. Кроме того, омега-6 могут способствовать набору веса за счет жировой ткани. Поэтому контроль индекса омега-6/омега-3 важен при приеме биологически активных добавок, а также при генетических нарушениях превращения полиненасыщенных жирных кислот.

Результат

Уровень омега-6

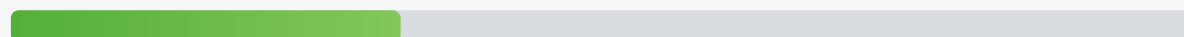


Скорость роста жировых клеток



Закключение

Генетический анализ выявил у вас необходимость минимального снижения употребляемых количеств омега-6.



Дефицит омега-6

- Сухость кожи и глаз, зуд
- Ломкость ногтей и волос
- Быстрая утомляемость и слабость
- Боли в мышцах и сухожилиях
- Рассеянность, депрессивное состояние

Избыток омега-6

- Воспалительные процессы
- Ожирение
- Снижение эффективности омега-3



Семечки подсолнуха



Семечки тыквенные



Кукурузное масло



Кешью

Рекомендации по питанию

Вам желательна минимальная коррекция рациона по омега-6. Вам нежелательно превышать суточную норму их потребления. Для восполнения суточной нормы включайте в рацион кунжут, грецкие орехи и орехи кешью, семечки подсолнечника. Вам может понадобиться ограничить потребление жирной рыбы, содержащей большое количество

полиненасыщенных жирных кислот. В этом случае возможен дополнительный курсовой прием полиненасыщенных жирных кислот (в том числе омега-6 при нормальном соотношении омега-3 и омега-6 в крови и отсутствии избыточного веса) в виде специальных добавок для предотвращения развития возрастных заболеваний*.

Дополнительно

При необходимости вам может быть назначен анализ соотношения омега-3 и омега-6 в крови. При генетической склонности к быстрому росту жировых клеток или при повышенном уровне триглицеридов в крови рекомендуется ограничить

количество жирной рыбы в рационе, также не рекомендуется прием рыбьего жира в больших дозах. Однако возможен дополнительный прием омега-3 в других формах*. Не следует забывать о контроле массы тела и физической активности.

Ваша суточная норма – не более 8.1 г омега-6 жиров



Здесь приведены примеры продуктов, богатых омега-6 жирными кислотами. Контролируйте их потребление согласно вашей физиологической потребности.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальной суточной норме потребления омега-6.



60 г Фисташки



35 г Семечки подсолнуха



29 г Семена мака



34 г Бразильский орех

Молоко

и молочные продукты

Исследуемые гены

LCT

Ваш генотип

C/T

Эффект



Что такое лактоза

Лактоза (молочный сахар) – углевод, содержащийся в молоке и молочных продуктах. Лактоза является хорошим источником энергии, участвует в поддержании нормальной микрофлоры кишечника, положительно влияет на состояние нервной системы, способствует укреплению иммунитета, кальциевому обмену и усвоению витаминов группы В и С.

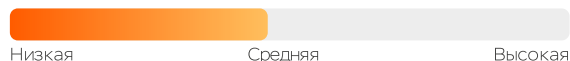
Что такое непереносимость лактозы

В результате снижения с возрастом уровня лактазы – фермента, необходимого для правильного переваривания лактозы, молочный сахар не расщепляется в тонком кишечнике и попадает в толстый. Там под действием бактерий он разлагается с образованием молочной кислоты и газообразных веществ, что приводит к проблемам с пищеварением либо к размножению патогенной микрофлоры и развитию воспалительных процессов в кишечнике.

Результат



Усвояемость лактозы



Низкая

Средняя

Высокая

Риск непереносимости лактозы



Низкий

Средний

Высокий

Заключение



У вас выявлена предрасположенность к снижению усвояемости лактозы во взрослом возрасте. Вам следует обратить внимание на симптоматику, поскольку в ряде случаев способность переваривать лактозу сохраняется.



Дефицит белков, витаминов и микроэлементов молока

- Слабость
- Дефицит кальция
- Хрупкость костей
- Остеопороз

Избыток лактозы и чрезмерное потребление молочных продуктов

- Нарушение работы кишечника
- Воспалительные процессы в кишечнике
- Дисбактериоз
- Избыточный вес



Молоко



Сливки



Сгущенное молоко



Продукты с сухим
молоком

Рекомендации по питанию

Ваш организм способен усваивать молоко и молочные продукты в небольшом количестве. Однако, если вы будете регулярно употреблять их (при отсутствии аллергии к белкам коровьего молока), фермента будет достаточно и лактазная недостаточность не разовьется. Если же вы отмечаете у себя симптомы непереносимости таких продуктов, как цельное, сухое, сгущенное молоко и сливки, вам следует отказаться от их употребления*. Кисломолочные продукты (сметана,

варенец, ряженка, кефир, творог, сыр и др.) содержат незначительное количество лактозы, чаще всего в ферментированной форме, поэтому из вашего рациона их исключать не рекомендуется (необходимо ориентироваться на вашу индивидуальную переносимость каждого продукта в отдельности). Также вы можете употреблять низколактозное молоко вместе с препаратами лактазы* или выбрать для себя растительное молоко: миндальное, кокосовое, рисовое, кедровое.

Дополнительно

Симптомы непереносимости могут также свидетельствовать об аллергической реакции на молочный белок*. Поэтому в случае возникновения таких симптомов рекомендуется дополнительно провести обследование на аллергические

иммуноглобулины*. В случае проблем с пищеварением в отсутствие потребления молочных продуктов необходима консультация гастроэнтеролога*. При необходимости возможен прием препаратов лактазы (Лактазар и т.п.)*.

Ваша суточная норма – не более 8 г лактозы



Здесь приведены примеры продуктов с высоким содержанием лактозы. Контролируйте их количество, чтобы не превышать допустимого уровня потребления.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальному допустимому уровню потребления лактозы.



400 г Сыр Гауда 45%



178 г Молоко 2,5%



205 г Творог



216 г Йогурт

Глютен

Исследуемые гены

Ваш генотип

Эффект

HLADQ22

T/G



HLADQ25

G/G



Что такое непереносимость глютена

Глютен – это группа белков, содержащихся в семенах злаковых растений. Непереносимость глютена встречается у 20% людей, при этом лишь у 1% населения планеты диагностируется целиакия – генетически обусловленное нарушение пищеварения в тонком кишечнике, которое развивается в ответ на попадание в организм глютеносодержащих продуктов.

Как проявляется

Как правило, непереносимость глютена сопровождается диареей, анемией, отставанием в развитии и другими симптомами. Однако нередко случаи, когда она протекает в скрытой форме, приводя к снижению усвояемости витаминов и микроэлементов, усилению воспалительных процессов в организме. Такие нарушения всасывания многих необходимых веществ обуславливают хроническое недоедание, которое может способствовать возникновению рахита и повысить риск развития онкологических заболеваний, болезней иммунной системы и кишечника.

Результат



Риск развития непереносимости глютена



Низкий

Средний

Высокий

Риск развития целиакии



Низкий

Средний

Высокий

Заключение



По результатам генетического анализа у вас выявлен сниженный риск развития непереносимости глютена. Однако целиакия является многофакторным заболеванием, и, если вы заметили у себя ее симптомы, вам рекомендовано пройти дополнительное медицинское обследование.



Признаки дефицита глютенсодержащих продуктов

- Нарушение пищеварения
- Дефицит витаминов и аминокислот
- Снижение иммунитета

Признаки избытка глютенсодержащих продуктов

- Аллергические реакции
- Расстройства кишечника
- Снижение аппетита
- Усталость и раздражительность/апатия



Макароны



Сдоба



Квас, пиво



Мюсли

Рекомендации по питанию

В вашем случае риск развития целиакии достаточно мал. Вы можете включать в свой рацион продукты, содержащие глютен: рожь, ячмень, пшеницу, овес, крупы, каши и изделия из злаков (макароны, желательно из цельнозерновой муки, цельнозерновой и отрубной хлеб). Однако при первых признаках непереносимости глютена

рекомендуется отказаться от их потребления и обратиться к специалисту (гастроэнтерологу, иммунологу)*. При непереносимости глютена хорошей заменой злаковым культурам в качестве гарнира могут быть бобовые (фасоль, горох, кукуруза), а также рис (в отсутствии необходимости соблюдать низкоуглеводную диету).

Дополнительно

При появлении симптомов непереносимости глютена необходимы дополнительные анализы и консультация гастроэнтеролога*. Поскольку целиакия является мультифакторным заболеванием, в этом случае потребуются проведение дополнительных генетических тестов

для анализа других факторов риска развития целиакии*. Если диагностика подтвердит факт наличия явной или скрытой пищевой непереносимости продуктов, содержащих глютен, следует длительно, а, возможно, и пожизненно соблюдать безглютеновую диету.

Ваша суточная норма – не более 4000 мг глютена



Здесь приведены примеры продуктов с высоким содержанием глютена. Контролируйте их количество, чтобы не превышать допустимого уровня.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальному допустимому уровню потребления глютена.



250 г Хлеб пшеничный



190 г Хлопья овсяные



400 г Булгур



178 г Крупа перловая

Алкоголь

Исследуемые гены ADH1B
Ваш генотип G/G
Эффект 

Почему алкоголь вреден

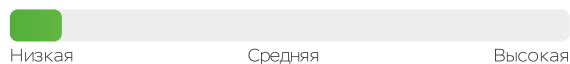
Под алкоголем подразумевают напитки с содержанием этилового спирта более 0,5% объема готовой продукции. Алкоголь вреден в любых дозах и оказывает токсическое воздействие на весь организм: ухудшается кровоснабжение мозга, затрудняется усвоение питательных веществ, страдает поджелудочная железа, иссушаются слизистые, нарушается работа иммунной системы.

Для кого алкоголь вреднее? Генетика покажет

Последствия употребления алкоголя у разных людей отличаются. Это зависит как от дозы и частоты употребления, так и от генетики, определяющей скорость превращения спирта в уксусный альдегид. Важное значение имеет и особенность восприятия организмом дофамина, который с разной интенсивностью стимулирует центр удовольствия и способствует в некоторых случаях развитию пристрастия к алкоголю.

Результат

Скорость метаболизма этанола



Риск отравления алкоголем



Заключение

Генетический анализа показал, что у вас выявлена сильная предрасположенность к развитию алкогольной зависимости. Ваш организм медленно превращает алкоголь что оттягивает момент наступления похмелья. Стимуляция вашего варианта дофаминовых рецепторов выделяющимся дофамином при употреблении алкоголя является дополнительным фактором развития алкогольной зависимости.

При чрезмерном употреблении алкоголя

- Развивается жировая дистрофия печени
- Формируется алкогольная зависимость
- Начинается усиленное тромбообразование
- Возникает импотенция
- Набирается лишний вес

При отказе от употребления алкоголя

- Улучшается рост мышц
- Улучшаются когнитивные функции
- Нормализуется сон
- Повышается фертильность
- Улучшается состояние кожи



■ Крепкий алкоголь



■ Пиво



■ Вино



■ Алкогольные коктейли

Рекомендации по питанию

Вам рекомендуется ограничить употребление алкогольных напитков или уменьшить количество порций алкоголя, поскольку вам сложно оценить свое состояние из-за медленного превращения этанола и вы незаметно для себя можете выпить больше. Если вы все же пьете алкоголь, важно сознательно контролировать количество выпитого. Поскольку в вашем случае алкоголь не оказывает резко негативного влияния на самочувствие, увеличивается риск развития алкогольной

зависимости. Более того, со стороны нервной системы возникает реакция, стимулирующая выпить больше, что вносит дополнительный вклад в формирование алкогольной зависимости. Хорошей альтернативой для вас будет употребление безалкогольных вин. Также вам рекомендуется найти альтернативные способы расслабления: прослушивание музыки, массаж, стоунтерапия, ароматерапия, творчество; особенно это важно при повышенном уровне стресса.

Дополнительно

Рекомендуется пройти обследование: сдать анализы на гамма-глутамилтрансферидазу, аспартатаминотрансферидазу и аланинаминотрансферидазу (отражают состояние внутренних органов); клинический анализ крови;

анализ на холестерин липопротеинов низкой плотности (ЛПНП). Для профилактики нарушений работы печени обследуемому возможно назначение антиоксидантов (гесперидин, кверцетин, флавицин и др.) и гепатопротекторов*.

Ваша суточная норма – не более 6 мл алкоголя



Здесь приведены примеры продуктов, содержащих алкоголь. Ограничьте их количество в рационе, чтобы не превышать допустимого уровня потребления.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальному допустимому уровню потребления алкоголя.



120 мл Пиво обычное



500 мл Квас



50 мл Шампанское



40 мл Вино десертное

Кофеин

Исследуемые гены CYP1A2
Ваш генотип A/A
Эффект  

Положительное влияние кофе

Популярный напиток неоднозначно влияет на здоровье. Он является богатым источником магния, калия, витаминов группы B, антиоксидантов. Кофеин повышает работоспособность человека, бодрит, препятствует образованию камней в желчном пузыре и улучшает работу желудка.

Отрицательное влияние кофе

Однако частое употребление кофе и кофеинсодержащих продуктов чрезмерно стимулирует нервную систему и приводит к таким нарушениям, как бессонница, тревожность, хроническая усталость, мигрень. Кофеин увеличивает частоту сердечных сокращений и артериальное давление. Кроме того, некоторые компоненты кофе препятствуют усвоению железа. Генетика влияет на «время жизни» кофеина и, таким образом, на его влияние на организм.

Результат



Скорость метаболизма кофеина



Риск развития гипертонии в связи с употреблением кофеина



Закключение



Генетический анализ показал, что у вас высокая скорость выведения кофеина из организма. Риск развития артериальной гипертензии, нарушения сердечных ритмов, инфаркта, ишемической болезни сердца вследствие употребления кофеина не выявлен.

При ограничении употребления кофе

- Нормализация давления
- Нормализация пульса
- Уменьшение риска развития гипертонии

При чрезмерном употреблении кофе

- Тахикардия
- Гипертония
- Бессонница
- Ишемическая болезнь сердца



Какао



Шоколад



Иван-чай



Кофе

Рекомендации по питанию

У вас нет жестких ограничений по употреблению кофе и кофеинсодержащих продуктов. Вы можете выпивать до шести чашек кофе в день (если нет проблем с выведением акриламида из организма). При вашем генотипе чашка кофе в день (утром) может быть даже полезна (при отсутствии других факторов риска артериальной гипертензии). Возможно заменять кофе другими напитками: чай, энергетические напитки, различные газированные напитки и шоколадные напитки (если нет

нарушения липидного обмена). Помните, что общее количество кофеина, поступающего в организм, не должно превышать 3 чашки эспрессо или 4–5 чашек черного либо зеленого чая в сутки, и его избыточное потребление может вызвать нежелательные последствия даже при благоприятном генотипе. Не забывайте о том, что кофеин может входить в состав энергетических коктейлей, спортивного питания, некоторых лекарств.

Дополнительно

Сдайте анализы на аспаратаминотрансферазу и аланинаминотрансферазу (при повышенных значениях кофе следует исключить из вашего рациона). При использовании оральных контрацептивов также следует отказаться от кофе (для женщин). При необходимости специалистом

вам могут быть назначены дополнительные обследования, например, электрокардиограмма*. При повышенном артериальном давлении употребление кофе рекомендуется ограничить в любом случае*.

Ваша допустимая суточная норма – 400 мг кофеина



Здесь приведены примеры продуктов с высоким содержанием кофеина. Контролируйте их количество, чтобы не превышать допустимого уровня потребления.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальному допустимому уровню потребления кофеина.



2353 г Какао



500 г Капучино



1667 г Белый чай



500 г Энергетики

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.

