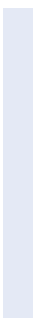




MyVitamins

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 VITAMINS & MINERALS 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 VITAMINS & MINERALS заключается в прогнозировании потребности человека в витамине или микроэлементе, 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.

4	Как работает генетика	36	Йод
6	Результат генетического анализа	38	Марганец
7	Для чего нужны витамины	40	Медь
8	Ваша потребность в витаминах и минералах	42	Селен
		44	Цинк
9	Жирорастворимые витамины	49	Заключение
11	Витамин А		
13	Витамин D		
15	Витамин E		
17	Витамин K		
16	Водорастворимые витамины		
18	Витамин B9		
19	Витамин B12		
21	Витамин B6		
23	Витамин C		
	Витаминоподобные вещества		
25	Витамин F		
27	Коэнзим Q10		
	Минералы		
28	Железо		
32	Кальций		
34	Магний		


Как работает генетика

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

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

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

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



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

40-50%

Результаты генетического анализа

Фамилия Имя Отчество

Витамины жирорастворимые

Признак	Ген/ Точка	Генотип	Норма/полиморфизм	Частота	Эффект
Витамин А	BCMO1 / rs12934922	AA	Norm/Norm	32%	++
	RBP4/ rs10882272	TC	Norm/Polym	46%	+-
Витамин D	VDR / rs1544410	AA	Polym / Polym	16%	--
	CYP2R1 / rs10741657	GG	Norm/Norm	40%	--
	GC / rs2282679	TT	Norm/Norm	56%	++
Витамин Е	APOA5 / rs964184	CC	Norm/Norm	74%	++
	CYP4F2 / rs2108622	TT	Polym / Polym	10%	--
Витамин К	CYP2C9/ rs9325473	GA	Norm/Norm	13%	+-
	VKORC1 / rs8050894	CC	Norm/Norm	36%	++
	CYP4F2 / rs2108622	TT	Polym/Polym	10%	++

Витамины водорастворимые

Признак	Ген/ Точка	Генотип	Норма/полиморфизм	Частота	Эффект
Витамин В9	MTHFR / rs1801133	GG	Norm/Norm	41%	++
	MTHFR / rs1801131	TT	Polym/Polym	10%	--
	MTR / rs1805087	AG	Norm/Polym	31%	+-
	MTRR / rs1801394	AG	Norm/Polym	44%	+-
Витамин В12	FUT2 / rs602662	GG	Polym/Polym	29%	--
Витамин В6	ALPL / rs4654748	CC	Norm/Norm	28%	--
Витамин С	SLC23A1 / rs33972313	CC	Norm/Norm	93%	++
	SLC23A2 / rs1279683	CC	Norm/Norm	40%	--

Витаминоподобные вещества

Признак	Ген/ Точка	Генотип	Норма/полиморфизм	Частота	Эффект
Витамин F	FADS1 / rs174547	TC	Norm/Polym	43%	+ -
Коэнзим Q10	NQO1 / rs1800566	CC	Norm/Norm	63%	++

Минералы

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

ДНК анализ проведен
ООО "Национальный
центр генетических
исследований"



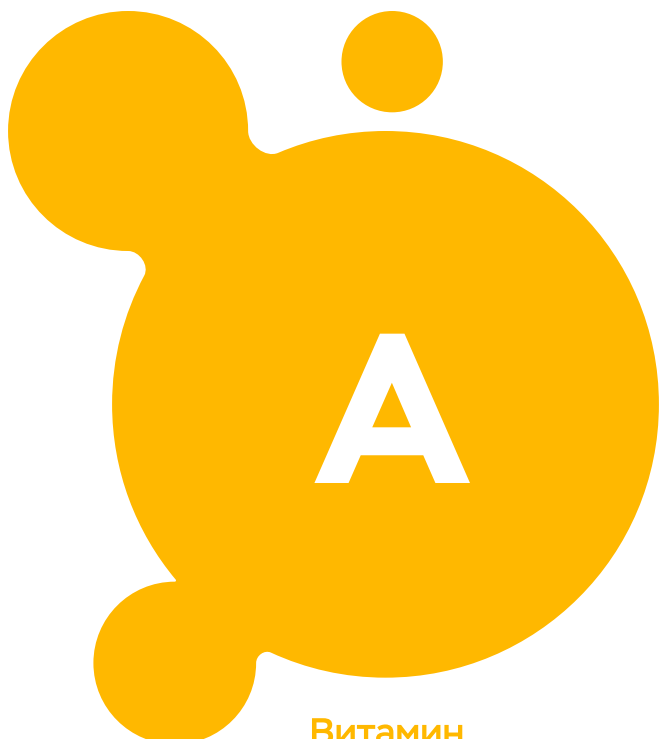
Врач КДП Дягтерева А. О.





Жиро- растворимые ВИТАМИНЫ

К жирорастворимым относятся витамины А, D, Е и К. Они могут храниться в тканях организма и расходоваться по мере необходимости. Прием 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
BCMO1 / AA	Высокая активность фермента	+ +
RBP4 / TC	пониженный уровень ретинола в крови вследствие сниженной активности белка	+ —

Метаболизм витамина А - высокий



Транспорт витамина А - средний



Заключение:

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

3 / 10

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

7 / 10



Рекомендации

Съедайте не менее 1 порции овощей, фруктов и зеленых листовых овощей в день

1700МЕ*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме бета-каротина, пальмитата 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) МЕ на 100 гр/ продукта

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

Рекомендуемые исследования

Уровень бета-каротина и ретинола в сыворотке крови

* Для точной дозировки вам нужно обратиться к специалисту

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

Проверьте себя

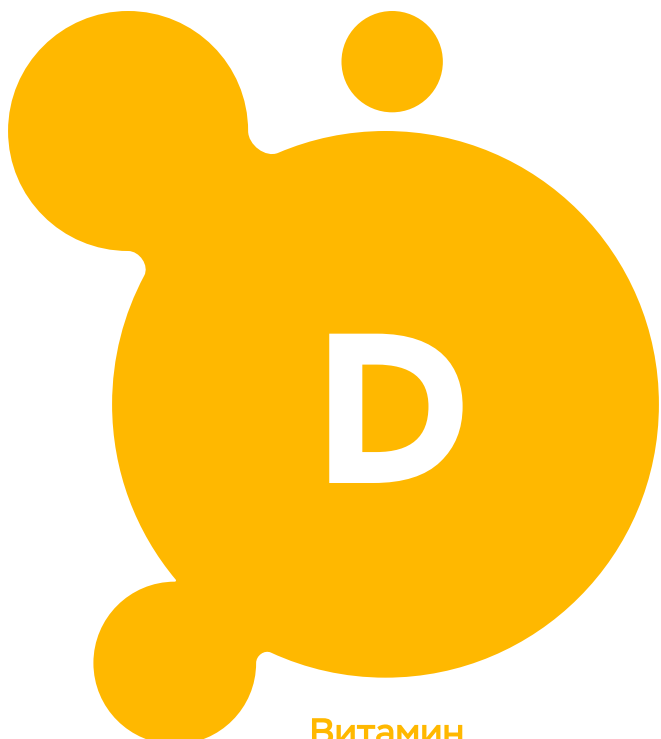
Симптомы дефицита

- ороговение кожи
- общая сухость кожи и шелушения
- воспаление слизистых
- куриная слепота
- ослабленный иммунитет

Симптомы избытка

- сухость во рту;
- головные боли
- нарушения ЖКТ
- раздражительность
- помутнение зрения и нарушение координации движений

- 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, активацию витамина и его транспорт в крови.

Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
VDR / AA	Низкая скорость индукции транскрипции VDR- зависимых	-- --
CYP2R1 / GG	Низкая активность фермента	-- --
GC / TT	Нормальный уровень сывороточного кальцидиола	+ +

Чувствительность к витамину D - низкая



Скорость перемещения витамина D - высокая



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлен повышенный риск дефицита витамина. Оценка риска

6 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным, оценка риска дефицита витамина D составляет

9 / 10

Рекомендации

Употребляйте в пищу продукты с высоким содержанием белка. Избегайте дефицита солнечного света.

700 МЕ*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме холекальциферола 1,25(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

- ломкость костей;
- мышечная слабость, судороги;
- частые простудные заболевания
- сниженное настроение;
- повышенная раздражительность.

Симптомы избытка

- сухость во рту;
- учащенное мочеиспускание;
- головная боль;
- тошнота;
- рвота;
- формирование камней в почках.

- 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 / CC	Предрасположенность к нормальному процессу утилизации витамина E из кровяного русла	++
CYP4F2 / TT	значительное снижение активности фермента	--

Метаболизм витамина E - средний

Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена низкая потребность в витамине E, высокая вероятность гипертриглицеридемии. Потребность:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена низкая потребность в витамине E, высокая вероятность гипертриглицеридемии.

3 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в витамине E несколько повышена. Потребность:

6 / 10

Рекомендации

Включайте в ежедневный рацион фрукты, орехи и зелень

60 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
- ▶ Масло растительное, лесной орех – 47.2 мг
- ▶ Масло подсолнечное – 44.0 мг
- ▶ Арахисовое масло (паста) – 43.2 мг
- ▶ Орехи, миндаль – 30.8 мг
- ▶ Семечки подсолнуха – 26.1 мг
- ▶ Орехи, грецкий – 23.0 мг
- ▶ Орехи, фундук – 20.4 мг
- ▶ Картофельные чипсы – 11.4 мг
- ▶ Икра рыбы – 7 мг

Рекомендуемые исследования

Измерение уровня альфа-токоферола

* Для точной дозировки вам нужно обратиться к специалисту

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

Проверьте себя

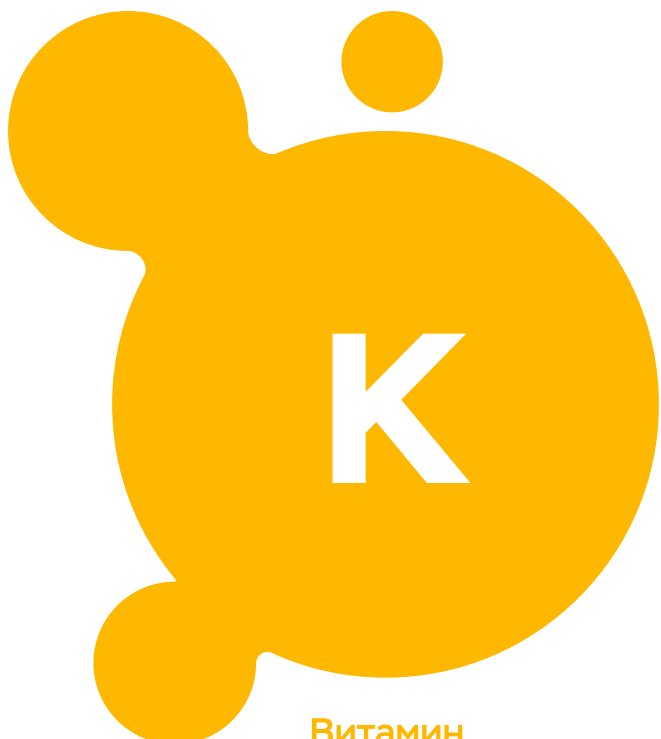
Симптомы дефицита

- быстрая утомляемость
- снижение мыслительной и физической деятельности
- слабость и боли в мышцах, ломота в теле
- ухудшение зрения, особенно в ночной период
- появление пигментных пятен на коже

Симптомы избытка

- головная боль
- повышенная утомляемость
- нарушения работы ЖКТ

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



**Витамин
жирорастворимый**

Витамин К

Быстрое заживление ран, прочность костей

- Играет большую роль в процессе свертывании 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, его активацию и катаболизм



Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
CYP2C9 / GA	Предрасположенность к умеренному замедлению работы фермента	+ —
VKORC1/ CC	Нормальная скорость экспрессии гена	+ +
CYP4F2 / TT	Низкий уровень фермента, высокий уровень витамина К	+ +

Скорость расщепления витамина К - низкая



Скорость активации витамина К - высокая



Заключение:

Генетика. По результатам анализа ДНК у вас выявлена низкая потребность в витамине К.

1 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным, потребность в витамине К средняя. Потребность:

5 / 10

Рекомендации

Регулярно добавляйте в рацион орехи и свежую зелень.

160 мкг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме менадиона

Источником 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 точной дозировки вам нужно обратиться к специалисту

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

Проверьте себя

Симптомы дефицита

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

Симптомы избытка

- анемия
- желтуха

- 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.

B9

Витамин
водорастворимый

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 / GG-TT	Эффективность MTHFR снижена на 70-80%.	+ + / -- --
MTR / AG	Повышенная активность фермента	+ --
MTRR / AG	Сниженная эффективность фермента	+ --

Метаболизм витамина B9 - средний

Метаболизм метионина - средний

Заключение:

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

7 / 10

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

5 / 10

Рекомендации

Употребляйте в пищу продукты с высоким содержанием белка. Избегайте дефицита солнечного света.

420 мкг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме метилфолата (5-метилтетрагидрофолат, метафолин)

Источником 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

Желательно провести оценку концентрации 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

- нарушение работы ЖКТ
- повреждения слизистой
- полости рта
- изменения пигментации
- депрессия
- апатия

Симптомы избытка

- нарушения иммунной системы
- ускорение роста раковых клеток
- когнитивные нарушения у пожилых людей

- 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 эффективность усвоения витамина B12.

Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
FUT2 / GG	Низкая активность фермента, предрасположенность к снижению уровня B12	--

Эффективность усвоения витамина B12 - низкая



Заключение:

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

9 / 10

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

5 / 10

Рекомендации

В вашем случае целесообразно заменить животные источники витаминов биологическими добавками.

6 МКГ*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме метилкобаламина

Источником 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) – **19.0 мкг**
- ▶ Сельдь – **18.7 мкг**
- ▶ Лосось – **18.1 мкг**
- ▶ Яйцо куриное – **10.5 мкг**
- ▶ Икра рыбы – **10.0 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

- Повышенная утомляемость
- Снижение работоспособности
- Общая слабость
- Раздражительность, беспокойство
- Мегалобластная анемия
- Повреждения слизистой ротовой полости
- Отеки

Симптомы избытка

- сухость во рту;
- учащенное мочеиспускание;
- головная боль;
- тошнота;
- рвота;
- формирование камней в почках.

- 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 / CC	Значительно повышена активность щелочной фосфатазы, предрасположенность к более низким концентрациям витамина B6.	--

Метаболизм витамина B6 - высокий



Заключение:

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

6 / 10

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

5 / 10

Рекомендации

Увеличьте потребление белковой пищи и откажитесь от курения

2 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме пиридоксаль-5-фосфат (PLP)

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

Витамин В6 в 100 гр/продукта

- ▶ Перец – 4.2 мг
- ▶ Бобовые – 1.7 мг
- ▶ Орехи (фисташки) – 1.7 мг
- ▶ Печень – 1.02 мг
- ▶ Рыба (Лосось) – 0.944 мг
- ▶ Говядина – 0.887 мг
- ▶ Тофу – 0.5 мг
- ▶ Бананы – 0.4 мг
- ▶ Авокадо – 0.3 мг
- ▶ Сладкий картофель – 0.3 мг

Рекомендуемые исследования

Витамин В6, пиридоксаль-5-фосфат в плазме крови, консультация гастроэнтеролога.

* Для точной дозировки вам нужно обратиться к специалисту

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

Проверьте себя

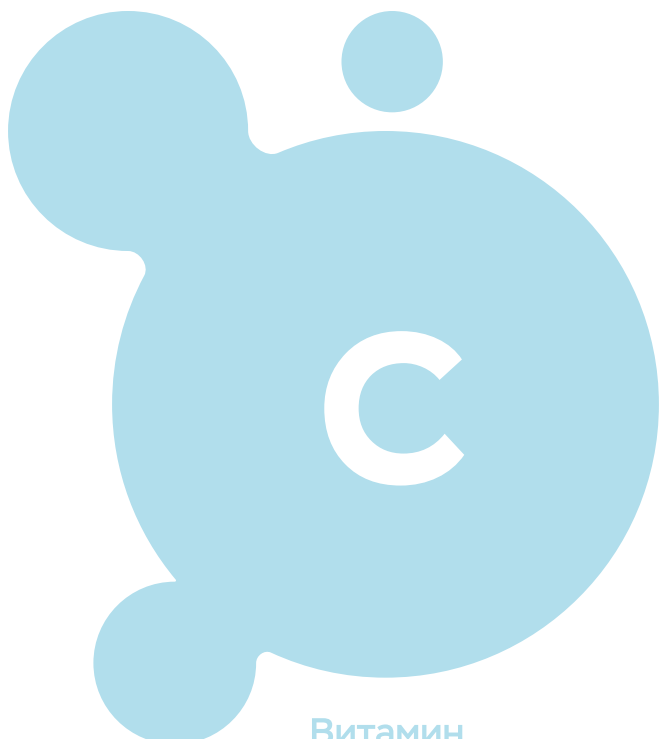
Симптомы дефицита

- депрессивные состояния у взрослых
- повышенная возбудимость у детей
- эпилептиморфные судороги у детей и взрослых
- рвота

Симптомы избытка

- атактические явления в виде нарушенной координации движений
- спутанность сознания
- судороги
- повышенная кислотность желудочного секрета

- 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
ALPL / CC	Предрасположенность к эффективному усвоению витамина С	++
SLC23A2 / CC	Предрасположенность к низкой эффективности усвоения витамина С	--

Транспорт витамина С - средний



Заключение:

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

6 / 10

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

5 / 10



Рекомендации

Съедайте не менее 1 порции зеленых листовых овощей в день.

1200 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме L-аскорбиновой кислоты, аскорбата натрия/кальция /магния (меньше раздражают желудок)

Источником 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 – 1900.0 мг
- ▶ Шиповник сухой – 1000.0 мг
- ▶ Облепиха, смородина черная – 200.0 мг
- ▶ Киви – 180.0 мг
- ▶ Грибы, белые сушеные – 150.0 мг
- ▶ Брокколи, листья, сырые – 93.2 мг
- ▶ Апельсин – 60.0 мг
- ▶ Земляника (садовая) – 60.0 мг
- ▶ Капуста, Краснокочанная – 60.0 мг
- ▶ Цветная капуста, сырая – 48.2 мг

Рекомендуемые исследования

Исследование уровня витамина С в плазме крови

*Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем витамина обратитесь к врачу

Проверьте себя

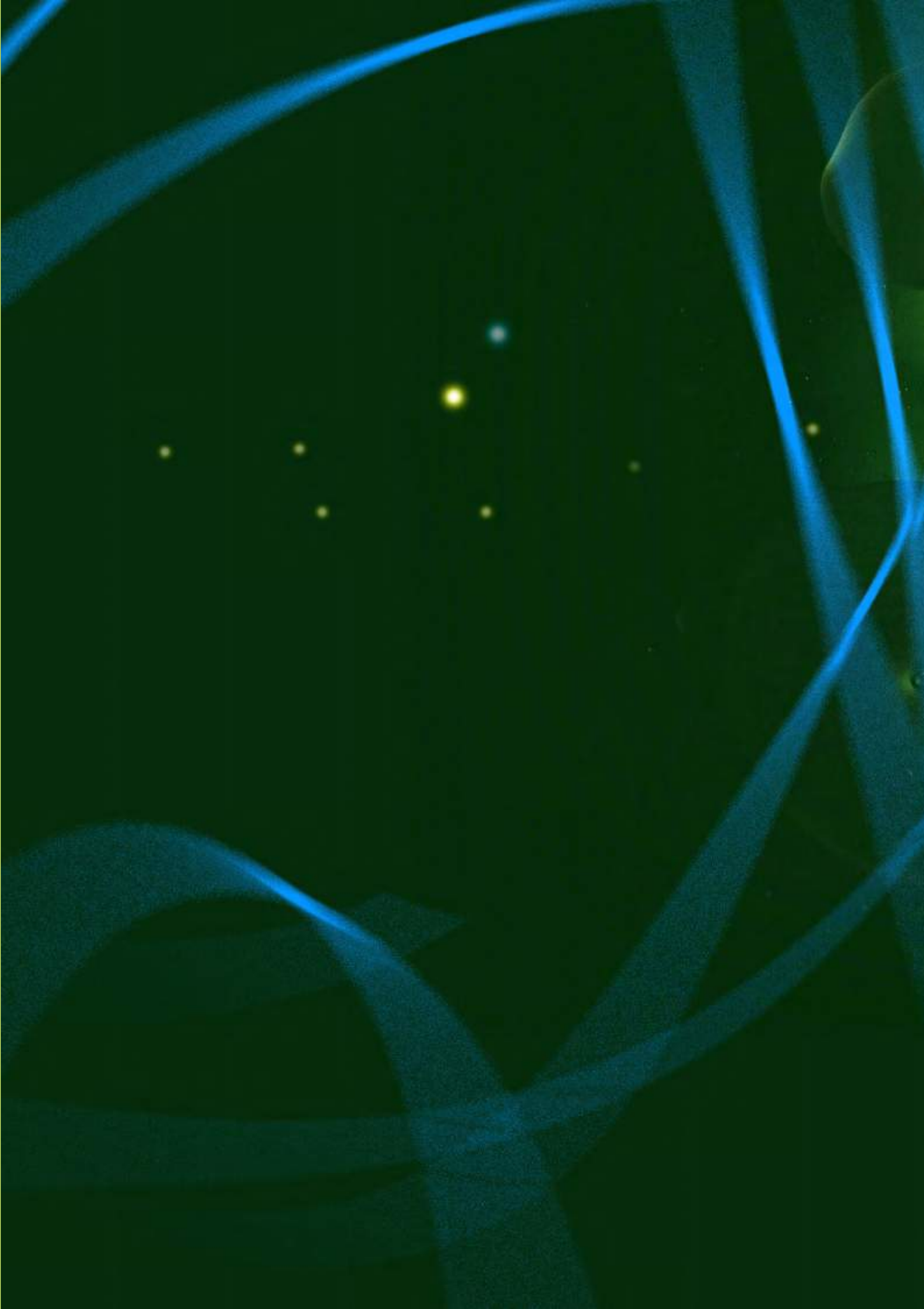
Симптомы дефицита

- сухость кожи, бледность и темные круги вокруг глаз
- истонченность волос
- нарушение заживления ран,
- кровоточивость и гипертрофия десен и гингивит

Симптомы избытка

- головная боль
- повышение возбудимости центральной нервной системы, нарушения сна
- тошнота, рвота, изжога, 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, п-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 систем

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 / TC	Предрасположенность к снижению скорости обмена жирных кислот, умеренная предрасположенность к увеличению уровня триглицеридов	+ —

Скорость метаболизма ПНЖК - средняя



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 средняя. Потребность:

5 / 10

Рекомендации

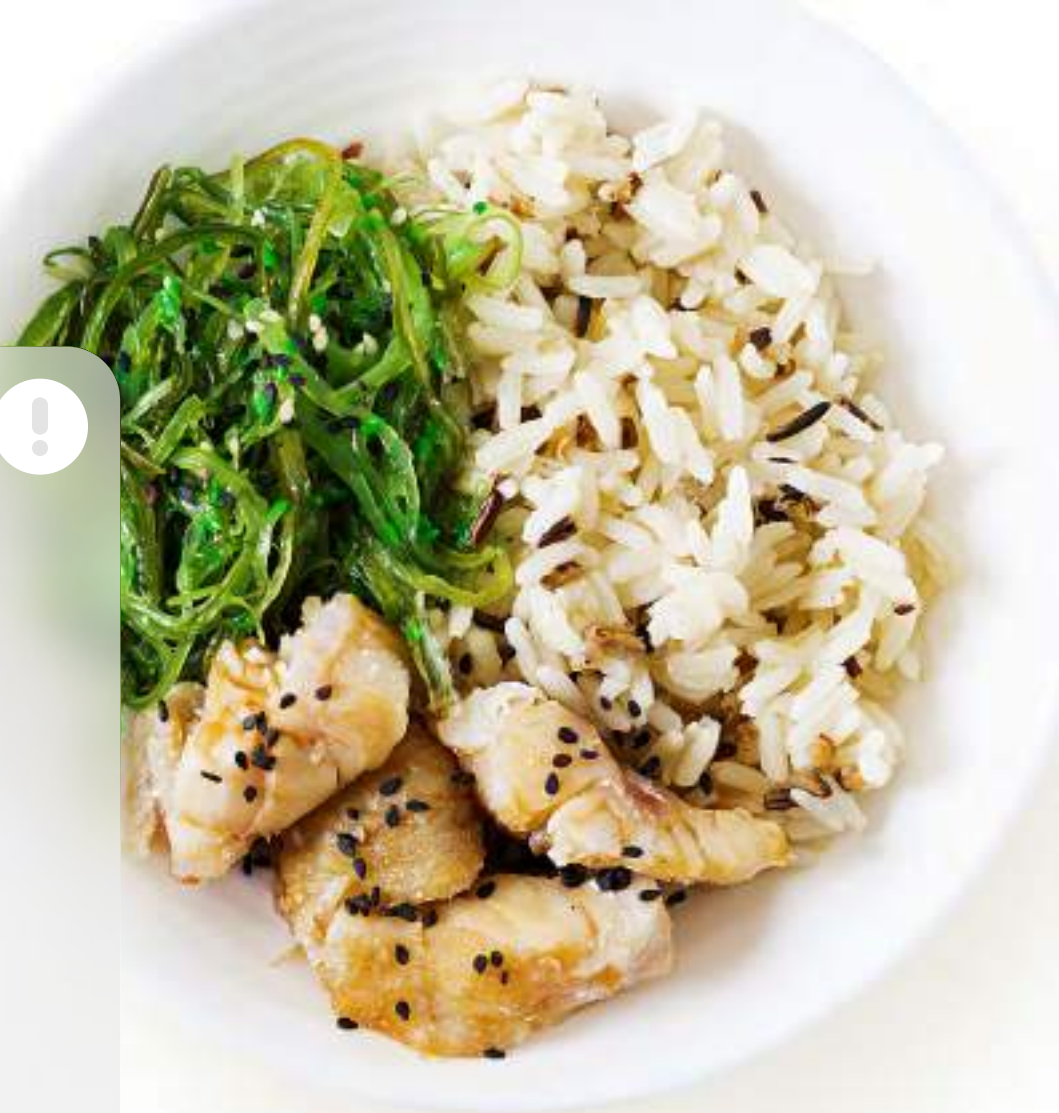
Старайтесь регулярно включать в рацион растительные масла, орехи и бобовые.

1 г*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме докозагексаеновой кислоты (DHA), C22:6 ω 3

Источником 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 – **13.168 г**
- ▶ Икра, черная и красная – **2,741 г**
- ▶ Рыба, скумбрия – **1,619 г**
- ▶ Анчоусы – **1,292 г**
- ▶ Моллюски, устрицы – **0,876 г**
- ▶ Морской окунь – **0,547 г**
- ▶ Мидии – **0,374 г**
- ▶ Карп – **0,372 г**
- ▶ Кальмар – **0,291 г**
- ▶ Морские водоросли – **0,09 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

- сухость кожи
- постоянная жажда
- снижение концентрации внимания
- усиление воспалительных процессов
- повышение уровня холестерина

Симптомы избытка

- расстройство ЖКТ
- разжижение крови
- боли в грудной клетке

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Витаминоподобное вещество

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

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

Результаты вашего генетического исследования

Ген / Генотип	Интерпретация	Эффект
NQO1 / CC	Нормальная активность NAD(P)-хинон оксидоредуктазы типа 1	+ +

Восстановление коэнзима - высокое



Заключение:

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

3 / 10

Анкета. Согласно анкетным данным потребность в коэнзиме повышена. Потребность:

6 / 10

Рекомендации

Контролируйте свой вес и не допускайте повышения массы тела.

70 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме Убихинола

Источником 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

- повышенная утомляемость, синдром хронической усталости;
- снижение работоспособности;
- мышечная слабость, боли в мышцах;
- проблемы с сердцем;
- приобретенная митохондриальная дисфункция.

Симптомы избытка

- изжога;
- боли в подложечной области;
- аллергические высыпания.

- 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

Энергия и концентрация внимания

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

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



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



Результаты вашего генетического исследования

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

Потребность в железе - высокая



Заключение:

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

8 / 10

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

7 / 10



Рекомендации

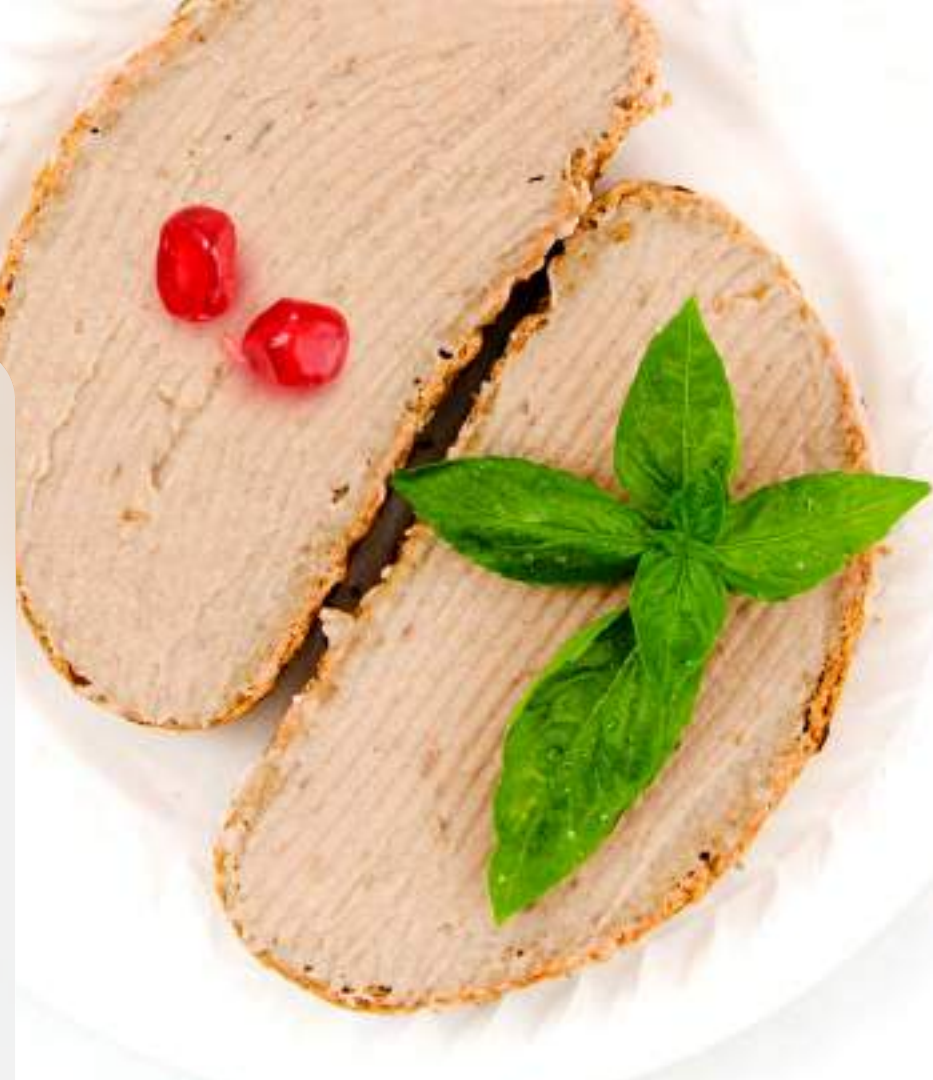
Старайтесь минимизировать употребление кофе и включайте в рацион мясные субпродукты, богатые железом.

38 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме препаратов двухвалентного железа

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



Железо в 100 гр/продукта

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

Рекомендуемые исследования

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

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем железа обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

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

Симптомы избытка

- боли в животе
- запоры

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Минерал

Кальций

Здоровье костей, зубов, сердца и мышц

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

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



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



Результаты вашего генетического исследования

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

Чувствительность к кальцию - высокая



Чувствительность к кальцитонину - высокая



Заключение:

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

1 / 10

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

7 / 10

Рекомендации

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

1050 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме цитрата кальция малат

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

Кальций в 100 гр/продукта

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

Рекомендуемые исследования

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

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем кальция обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

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

Симптомы избытка

- потеря аппетита
- тошнота
- потливость
- запоры

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Минерал

Магний

Спокойный сон и продуктивность

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

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

Генетика влияет на эффективность усвоения магния организмом

Результаты вашего генетического исследования

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

Усвоение магния - высокое

Заключение:

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

3 / 10

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

5 / 10

Рекомендации

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

400 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме глицината магния или хелата магния

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

Магний в 100 гр/продукта

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

Рекомендуемые исследования

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

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем магния обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

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

Симптомы избытка

- апатия
- сонливость
- чувство жара

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Минерал

Йод

Острый ум, активный обмен веществ

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

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



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



Результаты вашего генетического исследования

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

Соотношение Т3/Т4 - нормальное



Заключение:

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

3 / 10

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

6 / 10

Рекомендации

Используйте в своем рационе йодированную соль.

170 мкг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме калия йодид

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

Йод в 100 гр/продукта

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

Рекомендуемые исследования

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

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем йода обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

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

Симптомы избытка

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

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Марганец

Энергия и тонус, здоровье костей и хрящей

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

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

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

Результаты вашего генетического исследования

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

Транспорт марганца - оптимальный

Заключение:

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

3 / 10

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

5 / 10

Рекомендации

Употребляйте ежедневно не менее 1 горсти орехов в день

2.5 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме аминокислотного хелата

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

Марганец в 100 гр/продукта

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

Рекомендуемые исследования

Уровень марганца в сыворотке крови и в моче.

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем марганца обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

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

Симптомы избытка

- неврологические синдромы
- повышенная утомляемость
- рахит
- гипотиреоз

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Минерал

Медь

Отличное самочувствие и эластичность кожи

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

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

Генетика влияет на транспорт меди и накопление этого микроэлемента в организме

Результаты вашего генетического исследования

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

Накопление меди - незначительно повышено

Заключение:

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

3 / 10

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

4 / 10

Рекомендации

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

1,1 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме хелата меди

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

Медь в 100 гр/продукта

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

Рекомендуемые исследования

одержание меди в плазме крови

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем меди обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

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

Симптомы избытка

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

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Селен

Антиоксидантная защита, здоровье щитовидной железы

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

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

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

Результаты вашего генетического исследования

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

Транспорт селена - средний

Заключение:

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

7 / 10

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

4 / 10

Рекомендации

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

115 мг*

Ваша общая суточная норма

БАД в форме селенит и селенат натрия

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



Селен в 100 гр/продукта

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

Рекомендуемые исследования

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

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем селена обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

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

Симптомы избытка

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

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.



Цинк

Здоровье кожи и иммунной системы

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

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

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

Результаты вашего генетического исследования

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

Накопление цинка - низкое



Заключение:

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

7 / 10

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

9 / 10



Рекомендации

Откажитесь от употребления алкогольных напитков

40 мг*

Ваша общая суточная норма

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

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

Цинк в 100 гр/продукта

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

Рекомендуемые исследования

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

* Для назначения точной дозировки вам необходимо обратиться к специалисту

** Для дополнительного контроля за уровнем цинка обратитесь к врачу

Проверьте себя

Симптомы дефицита

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

Симптомы избытка

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

- Те симптомы, которые вы отметили в своей анкете.

Совместимость 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	Омега	●	●	●			
Q	Коэнзим			●			
Fe	Железо						
Ca	Кальций						
Mg	Магний						
I	Йод						
Mn	Марганец						
Cu	Медь						■
Se	Селен						
Zn	Цинк						
P	Фосфор						
Mo	Молибден						
Белки							
Жиры		●	●	●			
Лимонная к-та							
Алкоголь							

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

