

Панель "Нутригенетика: Оптимальный вариант диеты для снижения веса"

В тесте оценивается эффективность различных диет для снижения веса.

Число исследуемых полиморфизмов: 10

Оцениваемые параметры:

1. Нутригенетика и избыточный вес:

Оценка генетически обусловленного риска избыточной массы тела.

2. Выбор диеты

Эффективность низкожировой диеты для снижения веса.
Эффективность низкоуглеводной диеты для снижения веса.
Потребность в разгрузочных днях.
Выраженность йо-йо эффекта.

3. Особенности метаболизма Вашего организма

Пищевое поведение. Чувство насыщения и склонность к перееданию.
Необходимость ограничивать потребление насыщенных жирных кислот.
Повышенная потребность в мононенасыщенных жирных кислотах.
Повышенная потребность в Омега3 жирных кислотах.
Риск сахарного диабета 2 типа.
Риск патологического отложения жира вокруг внутренних органов

В панель также входят:

Рекомендации по питанию: низкожировая, низкоуглеводная, белковая, средиземноморская. Список полезных и вредных продуктов.

Примерное меню на 7 дней.

Состав, калорийность и гликемический индекс наиболее распространенных продуктов.

Панель "Нутригенетика max"

Данная панель включает 2 блока и 80 полиморфизмов:

Нутригенетика и избыточный вес

В блоке «избыточный вес» оцениваются предрасположенность к избыточному весу, причины потребления лишних калорий, эффективность различных диет и физических нагрузок для снижения веса.

Часть 1. Особенности пищевого поведения

- Склонность к избыточному весу.
- Склонность к перееданию из-за позднего появления чувства насыщения во время еды.
- Склонность к повышенному потреблению сладкого.
- Склонность к повышенному потреблению жиров.
- Склонность к перекусам из-за преждевременного возникновения сильного чувства голода между основными приемами пищи.
- Склонность к «заеданию» стресса в отсутствие чувства голода, психогенное переедание.

Часть 2. Нутригенетика - выбор диеты.

- Выбор оптимальной диеты для снижения веса: низкожировая, низкоуглеводная, белковая, средиземноморская.
- Разгрузочные дни или равномерный тип питания.
- Выраженность йо-йо-эффекта – обратного набора веса после завершения диеты.

Часть 3. Генетика и спорт.

- Необходимость высокоинтенсивных физических нагрузок для снижения веса.
- Стратегия снижения веса: диета или спорт?
- Склонность к постепенному набору избыточного веса при отсутствии регулярных физических нагрузок.

Нутригенетика и здоровье

В блоке «здоровье» оценивается риск развития некоторых заболеваний: рака при употреблении жареного мяса и при курении, риск тромбоза, диабета 2 типа, соль-чувствительной артериальной гипертонии и др; негативное влияние на организм некоторых компонентов пищи (глютен, лактоза, кофе, алкоголь, сладкое, железо, медь) и склонность к витаминдефицитам

Часть 4. Генетические особенности, влияющие на обмен жиров и углеводов.

- Склонность к повышению уровня холестерина в крови.
- Склонность к повышению уровня триглицеридов в крови.
- Необходимость ограничивать потребление насыщенных жирных кислот для нормализации липидного профиля крови.
- Повышенная потребность в Омега -3 жирных кислотах.
- Повышенная потребность в мононенасыщенных жирных кислотах.
- Риск сахарного диабета 2 типа.

Часть 5. Генетические особенности метаболизма некоторых веществ.

- Риск сердечнососудистых заболеваний при употреблении кофе.

- Риск хронического воспаления кишечника при употреблении продуктов, содержащих лактозу (белок цельного молока).
- Риск хронического воспаления кишечника при употреблении продуктов, содержащих глютен (белок злаковых).
- Риск токсических реакций при употреблении алкоголя (алкогольное поражение печени).
- Риск накопления железа (гемохроматоз).
- Риск патологического отложения жира вокруг внутренних органов.

Риск соль-чувствительной артериальной гипертензии.

Исследование генетических факторов нарушения фолатного цикла и цикла метилирования. Риск гипергомоцистеинемии.

Часть 6. Витамины. Индивидуальная потребность в витаминах

А, В2, В6, В9, В12, С, D, Е.

Часть 7. Особенности вкусовых рецепторов, влияющие на пищевое поведение

- Склонность к снижению потребления глюкозинолатов.
- Склонность к снижению потребления танинов.
- Склонность к снижению потребления хининов.

Склонность к снижению потребления белка

Часть 8. Система обезвреживания ксенобиотиков и канцерогенов в организме

- Риск рака кишечника при употреблении жареного мяса.
- Риск рака легких при курении.
- Риск рака при контакте с нефтепродуктами (профессиональная вредность)

В панель также включены:

Рекомендации по питанию

Выбор диеты: низкожировая, низкоуглеводная, белковая, средиземноморская Примерное меню на 7 дней

Разгрузочные дни: примерное меню с рецептами блюд

Индивидуальный коктейль ,специально подобранный под генотип человека и дающий ему полный набор всех требующихся элементов.

Состав, калорийность и гликемический индекс наиболее распространенных продуктов

Измерение интенсивности физических тренировок

Панель "Нутригенетика - витамины"

В тесте оценивается выраженность негативного влияния на здоровье недостаточного потребления некоторых витаминов.

Число исследуемых полиморфизмов: 20

Оцениваемые параметры:

Генетически обусловленная потребность в витаминах

- Потребность в вит. А.
- Потребность в вит. В2.
- Потребность в вит. В6.
- Потребность в вит. В9 (фолиевая кислота).
- Потребность в вит. В12.
- Потребность в вит. С.
- Потребность в вит. D.
- Потребность в вит. Е.
- Потребность в вит. К.
- Потребность в холине и бетаине.
- Повышенная потребность в Омега -3 жирных кислотах.
- Исследование генетических факторов нарушения фолатного цикла и цикла метилирования. Риск гипергомоцистеинемии.

Рекомендации по питанию.

Примерное меню.

Индивидуальный коктейль, специально подобранный под генотип человека и дающий ему полный набор всех требующихся элементов.

Источники витаминов в продуктах.

Панель "Нутригенетика: Реакция организма на некоторые компоненты пищи" (max)

В тесте оценивается негативное влияние на организм следующих компонентов пищи: глютен, лактоза, соль, кофе, алкоголь, сладкое, железо, дефицит антиоксидантов

Число исследуемых полиморфизмов: 19

Оцениваемые параметры:

- Риск хронического воспаления кишечника при употреблении продуктов, содержащих глютен (белок злаковых, его содержат пшеница, рожь, овес, ячмень).
- Риск сердечнососудистых заболеваний при употреблении кофе
- Риск хронического воспаления кишечника при употреблении продуктов, содержащих лактозу (белок цельного молока).
- Риск соль-чувствительной артериальной гипертензии.
- Риск доброкачественной гипербилирубинемии (синдром Жильбера).
- Риск накопления железа (гемохроматоз).
- Склонность к повышенному потреблению сладкого.
- Склонность к дефициту антиоксидантов.

Панель "Метаболический синдром и ожирение"

Метаболический синдром – это комплекс изменений, происходящих из-за нарушения обмена веществ. Данное состояние не считается отдельным заболеванием, а возникает, когда организм одновременно страдает от четырех болезней: гипертонии, ожирения, ИБС и сахарного диабета 2-го типа. Эта смесь недугов настолько опасна, что врачи назвали её «смертельным квартетом», приводящим к атеросклерозу, импотенции, поликистозу яичников, инсульту и инфаркту.

Данный тест исследует риски и механизмы запуска метаболического синдрома и ожирения. В панели представлены полиморфизмы, которые отвечают за невосприимчивость тканей к инсулину (основной гормон, отвечающий за усвоение глюкозы) — инсулинорезистентность и нарушение метаболизма стероидных гормонов.

Показания для проведения исследования:

- ожирение в личном или семейном анамнезе;
- метаболический синдром, в том числе у детей.

Включает в себя анализ 25 полиморфизмов:

Избыточный вес

Оценка генетически обусловленного риска избыточной массы тела.

Нутригенетика - выбор диеты

Эффективность низкожировой диеты для снижения веса.

Эффективность низкоуглеводной диеты для снижения веса.

Потребность в разгрузочных днях.

Выраженность йо-йо эффекта.

Пищевое поведение

Пищевое поведение. Чувство насыщения и склонность к перееданию.

Чувство голода и склонность к перекусам. Сложно ли Вам ограничивать сладкое?

Вероятность снижения способности распознавать жиры на вкус

Особенности метаболизма

Потребность в ограничении насыщенных жиров.

Повышенная потребность в Омега-3 жирных кислотах.

Повышенная потребность в мононенасыщенных жирных кислотах.

Риск сахарного диабета 2 типа.

Риск патологического отложения жира вокруг внутренних органов

Потребность в интенсивных тренировках для снижения веса (риск «энергосберегающего типа» обмена веществ).

Потеря мышечной массы при диете с ограничением калорий.

Эффективность ограничения калорий при необходимости снизить вес.

Эффективность повышения физической активности при необходимости снизить вес

Индивидуальный метаболизм отдельных нутриентов.

Насколько Вам необходимо ограничивать потребление поваренной соли?

Непереносимость лактозы.

В панель также входят:

Рекомендации по питанию:

-Выбор диеты: низкожировая, низкоуглеводная, белковая, средиземноморская. Список полезных и вредных продуктов. Примерное меню на 7 дней

-Состав, калорийность и гликемический индекс наиболее распространенных продуктов

Измерение интенсивности физических тренировок