

## НУТРИГЕНЕТИКА

Почему некоторые люди легко сохраняют стройность, а другим не удается похудеть на жестких диетах?

Почему возникают расстройства ЖКТ от молочных продуктов и некоторых злаков?

Почему у кого-то избыток жирной пищи приводит к атеросклерозу, а некоторые живут до старости с «чистыми» сосудами?

На эти вопросы отвечает нутригенетика — наука о генетических основах питания.

С ее помощью установлено, что эффективность похудения на 60% зависит от сочетания ваших генов и только на 40% от особенностей питания, нагрузок и образа жизни.

## КАК СДАТЬ АНАЛИЗЫ?

### 📍 Вариант 1

Обратитесь в офис «Геномеда» или любую клинику-партнёр.

### ☎️ Вариант 2

Позвоните по бесплатному номеру и закажите набор для забора биологического материала на дому.

8 (800) 333-45-38

### ✉️ Вариант 3

Напишите письмо специалисту-генетику и задайте все интересующие вас вопросы.  
[vdudurich@geno-med.ru](mailto:vdudurich@geno-med.ru)

Сдать тест можно в любом городе России

Спустя месяц на вашу электронную почту поступит файл с подробным отчётом о результатах исследования.

Не забудьте после исследования получить консультацию специалиста, который поможет расшифровать результаты, в случае необходимости подобрать индивидуальную программу обследования и лечения. Пообщаться с доктором можно по «Skype».



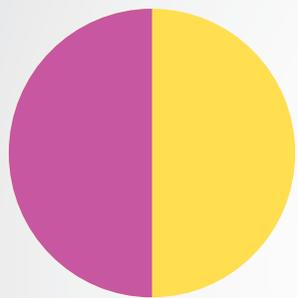
## НУТРИГЕНЕТИКА ВИТАМИНЫ

Узнайте свой генотип, связанный с обменом витаминов и питательных веществ и избавьте себя от множества проблем со здоровьем.



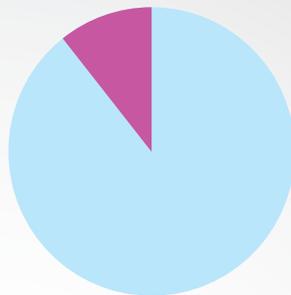
## НУТРИГЕНЕТИКА – НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ДИЕТЫ

Зная свои особенности обмена и усвоения питательных веществ, можно влиять на многие показатели здоровья. Например:



**50%**  
населения

У 50% населения из-за особенностей гена CYP1A2 кофеин распадается в 4 раза медленнее. 2-3 чашки кофе в день повышают для них риск инфаркта на 36%, а более 3 чашек – на 64%.



**10%**  
населения

Небольшое изменение гена TCF7L2, которое есть у 10% людей в 2 раза повышает риск сахарного диабета.



каждый  
**20-й**

Маленькое отклонение в гене APOE, отвечающего за жировой обмен, в 3 раза увеличивает риск болезни Альцгеймера (слабоумие) и в 1,4 раза – сердечно-сосудистых заболеваний. Такое отклонение есть у каждого 20-го человека.

### ЧТО ПОКАЖЕТ ТЕСТ «НУТРИГЕНЕТИКА»

- Скорость всасывания и сжигания жиров
- Особенности обмена глюкозы и ее уровень в крови
- Какая физическая нагрузка больше подходит для вашего обмена веществ
- Как различные продукты влияют на организм
- Какой тип диеты и режим питания стоит выбрать
- Характер усвоения и обмена некоторых химических веществ – алкоголя, кофеина, соли

### НУТРИГЕНЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ НЕОБХОДИМО

- Людям, контролирующим массу тела
- При нарушении пищевых пристрастий
- Пациентам с сахарным диабетом
- Для профилактики или при наличии сердечно-сосудистых заболеваний
- При непереносимости некоторых пищевых продуктов
- Для подбора здорового рациона
- При регулярном употреблении кофе и алкоголя
- При наличии сахарного диабета или болезней сердца и семейной истории

## ВИТАМИНЫ

Витамины – вещества, без которых невозможно протекание химических реакций в организме.

Известны случаи, когда отсутствие витаминов в рационе приводило к смертельным исходам.

В генетическое исследование входят 18 маркеров, связанных с обменом витаминов B6, B12, B2, C, E, D и фолиевой кислоты.

### ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ЭТИХ ВИТАМИНОВ

- Невынашивание беременности
- Ломкие ногти
- Анемия.
- Выпадение волос
- Сухая кожа
- Частые переломы костей
- Расстройства пищеварения
- Рахит
- Судороги
- Нарушение нервной проводимости
- Ухудшение антиоксидантной защиты организма

### Когда нужно исследовать генетические особенности обмена витаминов

- Перед планированием беременности
- Женщинам при наступлении менопаузы
- Курение
- Перечисленные симптомы недостатка витаминов
- Случаи анемии или онкологических заболеваний в семье
- Профессиональные вредности (химические канцерогены)
- Подбор здорового рациона
- Выбор комбинированных витаминных препаратов