



Fagron NutriGen™

Profesionálna nutrigenomická analýza

· Súhrn výsledkov



Ďakujeme Vám, že ste si vybrali Fagron Genomics

Zrieknutie sa zodpovednosti

Obsah tejto správy nemá slúžiť ako náhrada odbornej lekárskej pomoci, diagnostiky alebo liečby. Ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa zdravotného stavu alebo výživy, zoznamu potravín alebo odporúčaní doplnkov výživy, vždy vyhľadajte radu od svojho lekára alebo iného kvalifikovaného poskytovateľa zdravotnej starostlivosti. Predtým, ako budete pokračovať v úpravách výživy alebo stravovania, prečítajte si pozorne túto správu a poraďte sa so svojim špecialistom.



Meno pacienta —●— Jana Nováková
Dátum narodenia —●— 01-01-1974

Kód vzorky —●— NUT04975AA
Meno lekára —●— Fagron Family
Dátum prijatia —●— 16-06-2020
Dátum vyhotovenia
výsledkov —●— 30-11-2020

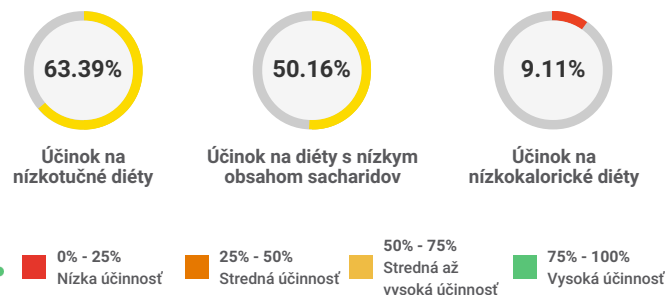
01

Dôležité genetické výsledky

- 12.46% Metabolizmus sacharidov**
 Značne negatívny metabolizmus uhľohydrátov: ich príjem bude viesť k poruchám regulácií hladín cholesterolu a tiež k zvýšeniu príjmu kalórií a tukov. Urgentné odstránenie rafinovaných uhľohydrátov; uprednostnite celozrnné sacharidy a znížte ich množstvo.
- 26.06% Účinnosť cvičenia**
 Stredne nízka účinnosť cvičenia na zníženie telesného tuku a reguláciu hladiny cholesterolu. Najlepším riešením môžu byť značné úpravy stravy.
- 33.22% Metabolizmus tukov**
 Negatívne spaľovanie tukov. Odporúča sa znížiť celkový príjem tukov.
- 46.7% Morfológická genetika v predispozícii k nadváhe**
 Stredne vysoká genetická predispozícia k nadváhe. V prípade nadváhy alebo obezity, tá je spôsobená hlavne dedičnou genetikou. Dodržovanie odporúčaní tejto DNA analýzy bude úspešné.
- 58.18% Metabolizmus lipidov**
 Mierne ovplyvnený metabolizmus lipidov. Hladiny cholesterolu a triglyceridov by mali byť pri vyváženej strave primerane zdravé.
- 61.53% Metabolizmus glukózy**
 Mierne ovplyvnený metabolizmus glukózy. Zvýšené riziko cukrovky typu II.
- 63.91% Živočíšna genetika pri prijímaní potravy**
 Stredne nízka porucha regulácie správania pri prijímaní potravy. Mierna predispozícia k nadváhe. V prípade nadmerného množstva alebo nutkania prijatej potravy, by sa mali zväziť stratégie na zníženie úzkosti.
- 66.44% Citlivosť na chute**
 Mierne zvýšená citlivosť na chute. Neočakáva sa žiaden významný vplyv na stravu.

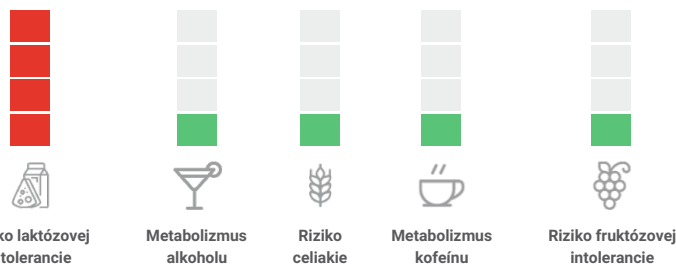
02

Typ zodpovedajúcej stravy



03

Riziko intolerancie



04

Riziko nedostatku vitamínov a minerálov

VITAMÍNY	MINERÁLY
Vitamín A	Riziko malabsorpcie vápnika
Vitamín B6	Predispozícia na dysregulované hladiny vápnika
Vitamín B9 (folát)	Riziko preťaženia železom
Vitamín B12	Riziko nízkej hladiny železa v plazme
Vitamín C	Predispozícia na dysregulované hladiny horčíka
Vitamín D	Predispozícia na dysregulované hladiny selénu
Vitamín E	Citlivosť na sodík

■ Nízke riziko ■ Stredné riziko ■ Stredné až vysoké riziko ■ Vysoké riziko

Suplementácia

Najlepšie potravinové doplnky na základe Vašich génov

05



ČISTENIE TELA (DETOXIKÁCIA)

- Horčík
- Koenzym Q10
- Výťažok z Kurkumovníka dlhého
- Resveratrol
- Výťažok z Čierneho cesnaku
- Taurin
- Vitamín D3 (cholecalciferol)
- Lysin

PRISPÔSOBENIE

- Imuno TF
- Glukonát zinočnatý
- Biotín
- Vitamín B2 (riboflavin)
- Horčík
- Vitamín B12
- Vitamín B9 (folát)
- Vitamín B1 (thiamin)

SUPLEMENTÁCIA

- Melatonin
- Vitamín B6
- Glukonát zinočnatý
- Horčík
- Koenzym Q10
- Vitamín K2
- Biotín
- Vitamín B2 (riboflavin)

* Tieto odporúčania sú založené výlučne na analýze Vášho genetického testu. Pred vykonaním akýchkoľvek výživových alebo stravovacích úprav vždy vyhľadajte radu od svojho lekára alebo iného kvalifikovaného zdravotníckeho špecialistu.



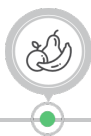
Zelenina

- Rukola
- Repa, olúpaná
- Huby
- Rebarbora
- Rebarbora, varená



Strukoviny

- Tofu
- Pinto fazuľa, máčaná, varená
- Varená šošovica
- Varený mrazený hrášok
- Hrášok v konzerve



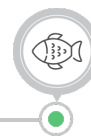
Ovocie

- Avokádo
- Čučoriedka
- Mandarinka
- Ananás
- Banán



Cereálie

- Quinoa
- Ovsené vločky
- Jačmeň
- Raž
- Pšeničné klíčky



Ryby

- Pražma
- Morský jazyk, pečený
- Merlúza
- Morský vlk
- Morský d'as, grilovaný



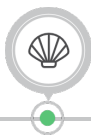
Mäso

- hydinová pečeň
- Bravčová pečeň
- Hovädzia pečeň
- Morčacie prsia bez kože, grilované
- Grilované kura s kožou



Orechy a semená

- Vlašský orech
- Kešu orešky
- Mandle
- Dyňové semenka
- Slnecnicové semenka



Morské plody

- Krab
- Chobotnica, varená
- Srdcovky
- Homár, varený
- Mušle



Vajcia

- Vajcia
- Varené vajce



Mliečne výrobky

- Sójový jogurt
- Eidem
- Parmezán
- Gouda



Zelenina

- Nakladaná uhorka
- Sladká paprika, konzervovaná
- Sója, klíčky, konzervované
- Paradajky, zrelé, lúpané a mleté, konzervované



Strukoviny

- Biela fazuľka v konzerve
- Varený cícer
- Sójová múka
- Varená biela fazuľa
- Cícer, konzervovaný



Ovocie

- Ďatle
- Hurmikaki
- Hruška v náleve
- Červené hrozno
- Hrozienka



Cereálie

- Varená ryža
- Varené cestoviny plnené mäsom
- Jačmenná múka
- Ražná múka
- Šiška



Ryby

- Treska, udená
- Treska, smažená
- Makrela, pečená
- Pstruh udený
- Mečúň



Mäso

- Dusený zajac
- Moriak
- Hovädzie mäso, dusené, s oddeliteľným tukom
- Teľacie mäso, sviečková, pečené, s oddeliteľným tukom
- Jahňacie rebro



Orechy a semená

- Pečené gaštany
- Lieskové orešky
- Piniový orech
- Slnecnicové semenka lúpané, solené
- Pistácie



Morské plody

- Ústrie



Vajcia

- Prepeličie vajcia
- Smažené vajce
- Praženica na masle
- Vaječný žĺtok



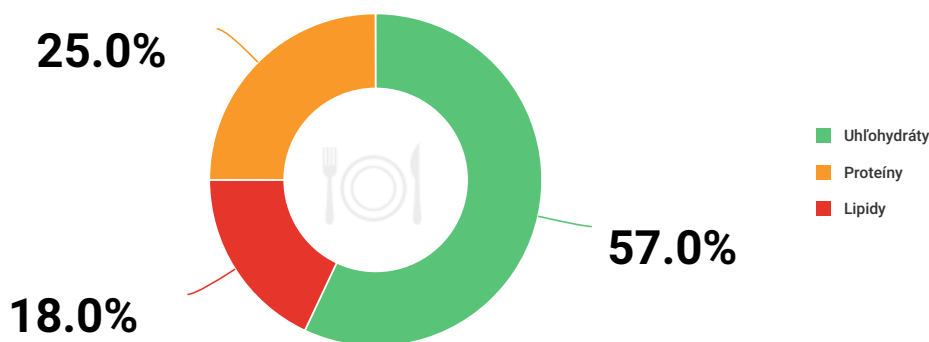
Mliečne výrobky

- Modrý syr (niva)
- Jahodová zmrzlina
- Kefír
- Kozie mlieko
- Pasterizované mlieko

Doporučený pomer živín podľa Vašej DNA

07

Rozdelenie podľa Vašich výsledkov



POPIS

Na základe výsledkov získaných v analýze, Vašich stravovacích návykov a Vašich všeobecných informácií náš tím poradcov pre genetiku a výživu pre Vás určil Váš osobný plán s výživovými a dietetickými odporúčaniami.



Základom Vášho jedálnička by mali byť 3 hlavné jedlá denne.



Prípravte si 2 malé jedlá z ovocia a orechov podľa odporúčaní: 11:00 - 17:00

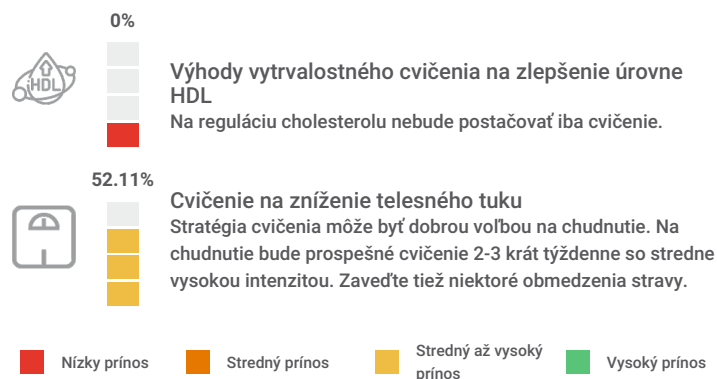


Pite čistú vodu 1,5 - 2 l / denne pred a medzi hlavnými jedlami.

Fyzická aktivita

08

Vplyv fyzickej aktivity



Kalórie

09

Doporučený kalorický príjem



* Tieto odporúčania sú založené výlučne na analýze Vášho genetického testu. Pred vykonaním akýchkoľvek výživových alebo stravovacích úprav vždy vyhľadajte radu od svojho lekára alebo iného kvalifikovaného zdravotníckeho špecialistu.

Skúmaná oblasť	Marker	Lokus	Vaša kombinácia	VÁŠ VÝSLEDOK
Genetické riziko nadváhy / obezity	MC4R-1	rs2229616	CC	■
	SH2B1-2	rs7498665	AA	■
	FTO-1	rs9939609	AT	■
	FTO-2	rs1121980	AG	■
	MC4R-2	rs17700633	GG	■
Riziko opätovného nárastu hmotnosti	ADIPOQ	rs17300539	GG	■
Riziko zvýšeného BMI	MC4R-3	rs12970134	GG	■
	MC4R-4	rs17782313	TT	■
	SH2B1-1	rs4788102	GG	■
Bazálna rýchlosť metabolizmu (predispozícia na spaľovanie kalórií)	FABP2	rs1799883	CC	■
	LEPR-4	rs2025804	GA	■
Schopnosť chudnúť pri zásahoch do stravovania	ACSL5	rs2419621	CC	■
Chuť do jedla a riziko úzkosti	COMT	rs4680	AG	■
	NMB	rs1051168	GT	■
	DRD2-1	rs1800497	GG	■
	MC4R-1	rs2229616	CC	■
	DRD2-2	rs6277	GG	■
Sýtosť-Pocit plnosti	FTO-1	rs9939609	AT	■
Výhody vytrvalostného cvičenia na zlepšenie úrovne HDL	PPARD	rs2016520	TT	■
Cvičenie na zníženie telesného tuku	FTO-1	rs9939609	AT	■
	FTO-2	rs1121980	AG	■
	LIPC	rs1800588	CC	■
	LEP	rs7799039	AG	■

Skúmaná oblasť	Marker	Lokus	Vaša kombinácia	VÁŠ VÝSLEDOK
Reakcia na mononenasytené tuky MUFA	ADIPOQ	rs17300539	GG	■
Reakcia na polynenasytené tuky PUFA	PPAR-Y	rs1801282	CC	■
	FADS1	rs174547	TT	■
Reakcia na príjem tukov na zlepšenie hladiny HDL	LIPC	rs1800588	CC	■
Schopnosť stráviť jedlo s vysokým obsahom škrobu	AMY1-AMY2	rs11577390	CC	■
	AMY1	rs4244372	TT	■
Citlivosť na rafinované sacharidy	FABP2	rs1799883	CC	■
Predispozícia hladín sacharidov a HDL	KCTD10	rs10850219	GG	■
Hladiny sacharidov a LDL	MMAB	rs2241201	CG	■
Riziko poruchy regulovania hladín HDL	APOA5	rs662799	AA	■
	CETP	rs5883	CC	■
Predispozícia ku zvýšeným hladinám triglyceridov	PPAR-Y	rs1801282	CC	■

Indikácie

■ Negatívny účinok■ Stredný účinok■ Pozitívny účinok

* Tieto odporúčania sú založené výlučne na analýze Vášho genetického testu. Pred vykonaním akýchkoľvek výživových alebo stravovacích úprav vždy vyhľadajte radu od svojho lekára alebo iného kvalifikovaného zdravotníckeho špecialistu.

Skúmaná oblasť	Marker	Lokus	Vaša kombinácia	VÁŠ VÝSLEDOK
Predispozícia ku zvýšenej oxidácii LDL	APOB-2	rs676210	AG	
	CELSR2	rs12740374	GG	
Riziko zvýšených hladín LDL cholesterolu	HNF1A	rs2650000	CC	
	LDLR	rs6511720	GT	
	ABCG8	rs6544713	CC	
Riziko nevyváženého pomeru triglyceridov a HDL	HMGCR	rs3846663	CC	
Riziko zvýšenej hladiny glukózy v plazme nalačno	PLIN1	rs2289487	TT	
	GHSR	rs490683	CC	
Riziko inzulínovej rezistencie	PPAR-Y	rs1801282	CC	
	ADIPOQ	rs17300539	GG	
	TCF7L2-2	rs7903146	CC	
	FTO-1	rs9939609	AT	
	FTO-2	rs1121980	AG	
Riziko cukrovky typu II	PPAR-Y	rs1801282	CC	
	PLIN1	rs2289487	TT	
	TCF7L2-2	rs7903146	CC	
	FTO-1	rs9939609	AT	
	MC4R-2	rs17700633	GG	
	CDKN2A/B	rs10811661	TT	
	KCNQ1	rs2237892	CC	
	CDKN2A, CDKN2B	rs2383208	AA	
CDKAL1	rs7756992	AA		
Citlivosť na horkú chuť	TAS2R38-1	rs1726866	AG	
	TAS2R38-2	rs713598	CG	
Citlivosť na soľ	ACE	rs4343	AG	
Chuť na sladké	SLC2A2	rs5400	AG	

Skúmaná oblasť	Marker	Lokus	Vaša kombinácia	VÁŠ VÝSLEDOK
Antioxidačná schopnosť	GPX1	rs1050450	GG	
	NQO1	rs1800566	AA	
	COMT	rs4680	AG	
	SOD2	rs4880	GG	
	CYP1B1	rs1056836	CG	
	CYP1A1-2	rs1048943	TT	
Riziko malabsorpcie vápnika	GSTP1	rs1695	AG	
	CYP2R1-1	rs10766197	AG	
Predispozícia na dysregulované hladiny vápnika	GC	rs2282679	TT	
	DGKD	rs1550532	GG	
	CYP24A1	rs1570669	AG	
	CASR-1	rs17251221	AA	
Riziko preťaženia železom	CASR-2	rs1801725	GG	
	CARS	rs7481584	AG	
	GCKR	rs780094	TT	
Riziko nízkej hladiny železa v plazme	HFE	rs1800562	GG	
	TF-1	rs3811647	GG	
Predispozícia na dysregulované hladiny horčička	TMPRSS6	rs4820268	AA	
	TF-2	rs8177253	CC	
	CASR-1	rs17251221	AA	
Predispozícia na dysregulované hladiny selénu	TRPM6	rs11144134	TT	
	SHROOM3	rs13146355	AG	
	DCDC5	rs3925584	CC	
	MUC1	rs4072037	CT	
Citlivosť na sodík	AGA	rs1395479	AA	
	SLC39A11	rs891684	GG	
Riziko laktózovej intolerancie	ACE	rs4343	AG	
	MCM6-1	rs182549	CC	
	MCM6-2	rs4988235	GG	

Indikácie

Negatívny účinok

Stredný účinok

Pozitívny účinok

* Tieto odporúčania sú založené výlučne na analýze Vášho genetického testu. Pred vykonaním akýchkoľvek výživových alebo stravovacích úprav vždy vyhľadajte radu od svojho lekára alebo iného kvalifikovaného zdravotníckeho špecialistu.

Skúmaná oblasť	Marker	Lokus	Vaša kombinácia	VÁŠ VÝSLEDOK
Metabolizmus alkoholu	ALDH2	rs671	GG	■
Riziko celiakie	IL2/IL21-1	rs6822844	GG	■
	HLA-2	rs2395182	GT	■
	IL2/IL21-2	rs13119723	AA	■
	HLA-4	rs4713586	AA	■
	HLA-5	rs7454108	TT	■
	HLA-6	rs7775228	TT	■
Metabolizmus kofeínu	CYP1A1-1	rs2470893	TT	■
	CYP1A2	rs762551	AA	■
Riziko fruktózovej intolerancie	ALDOB-1	rs1800546	CC	■
	ALDOB-2	rs76917243	GG	■
Účinok na nízkokalorické diéty	PPAR-Y	rs1801282	CC	■
	ADIPOQ	rs17300539	GG	■
	LEPR-1	rs1805134	TT	■
	ACSL5	rs2419621	CC	■
	ADRB2	rs1042714	CG	■

Skúmaná oblasť	Marker	Lokus	Vaša kombinácia	VÁŠ VÝSLEDOK
Účinok na diéty s nízkym obsahom sacharidov	KCTD10	rs10850219	GG	■
	MMAB	rs2241201	CG	■
Účinok na nízkotučné diéty	PPAR-Y	rs1801282	CC	■
	GHSR	rs490683	CC	■
	APOA2	rs5082	AG	■
	SH2B1-2	rs7498665	AA	■
	TCF7L2-2	rs7903146	CC	■
	FTO-1	rs9939609	AT	■

Indikácie

■ Negatívny účinok

■ Stredný účinok

■ Pozitívny účinok

* Tieto odporúčania sú založené výlučne na analýze Vášho genetického testu. Pred vykonaním akýchkoľvek výživových alebo stravovacích úprav vždy vyhľadajte radu od svojho lekára alebo iného kvalifikovaného zdravotníckeho špecialistu.

Spoločne
Tvoríme budúcnosť personalizovanej medicíny

