



Обратите внимание

Безопасность включенных в отчет рекомендаций зависит от вашего текущего состояния здоровья



Для соблюдения рациона питания, рекомендованного на основании вашего анализа ДНК, необходима консультация лечащего врача и, при необходимости, эндокринолога или диетолога для исключения противопоказаний к рекомендованному типу питания.



Если состояние вашего здоровья не позволяет приступить к питанию на основе результатов анализа ДНК, начинайте постепенный переход под контролем квалифицированного диетолога, эндокринолога или вашего лечащего врача.

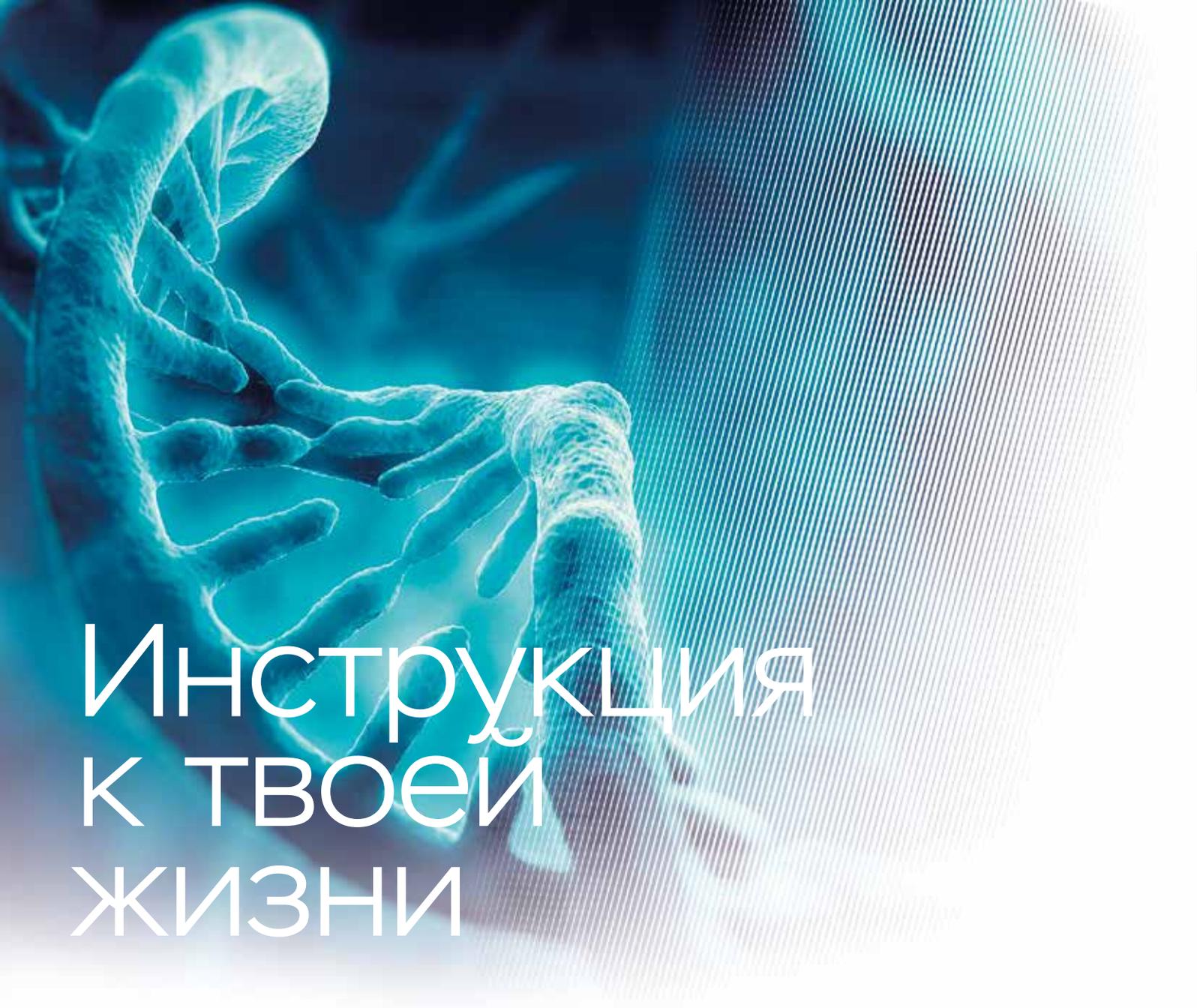


Ваше индивидуальное меню может быть изменено или дополнено квалифицированным эндокринологом или диетологом с учетом типа питания, предложенного на основе анализа ДНК.



Если почувствуете любое ухудшение самочувствия на фоне соблюдения рекомендаций, своевременно сообщите об этом вашему лечащему врачу.

Данный отчет носит информационный характер, а ДНК-тест не является инструментом для диагностики заболеваний, лечения и медицинской реабилитации.



Инструкция к твоей жизни

ФИО

пол	возраст, лет	рост, см	вес, кг	ИМТ*	КФА*
Мужской	36	189	100	28	1.375

Рекомендуемое количество калорий для здорового снижения веса:

2430 ккал

Рекомендуемое количество калорий для поддержания веса:

3037 ккал

Нормы веса для вашей половозрастной группы:

66 - 89 кг

* ИМТ (Индекс массы тела) – стандартный показатель Всемирной организации здравоохранения, который позволяет оценить степень соответствия массы человека и его роста и определить, является ли вес нормальным, недостаточным или избыточным. Однако нужно учитывать, что высокий показатель ИМТ также может быть при большой величине мышечной массы тела, но будет классифицироваться как ожирение или избыточный вес

** КФА (Коэффициент физической активности) – отношение среднесуточных затрат энергии человека к его затратам в состоянии полного покоя и величине основного обмена.

ГЕНОТИП

Результаты генетического анализа

Ген	Тип	Генотип	Norm / Norm	
ADRB2	Gln27Glu	C/G	Norm / Mut	Рацион питания
TCF7L2	9017G>T	G/G	Norm / Norm	
FABP2	Ala54Thr	G/A	Norm / Mut	
PPARG	Pro12Ala	C/C	Norm / Norm	
CYP1A2	-9-154C>A	A/C	Norm / Mut	Привычки
ADH1B	His48Arg	G/G	Norm / Norm	
ADRB2	Gln27Glu	C/G	Norm / Mut	Физические нагрузки
ADRB3	Trp64Arg	T/T	Norm / Norm	



Введение

Вы держите в руках персональный отчет о результатах молекулярно-генетического исследования, проведенного в Национальном центре генетических исследований в Новосибирске. Этот документ позволит вам сформировать и скорректировать пищевые привычки для здорового образа жизни. Отчет базируется на данных, полученных в результате анализа ДНК, и на оценке вашего образа жизни по итогам анкетирования.

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 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*.

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.

*По исследованиям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Содержание



Рацион питания

На основе результатов генетического анализа вы получите индивидуальные рекомендации по питанию и варианты меню, подходящие для вашего рациона. Также вы узнаете о возможных причинах лишнего веса, предрасположенности к высокому или низкому уровню холестерина, возможных рисках развития сахарного диабета 2-го типа и болезни Альцгеймера.

стр. 05



Привычки

У каждого есть свои привычки, в том числе и вредные. Но степень их влияния на ваше здоровье определяется генетикой. В отчете проанализированы гены, отвечающие за метаболизм кофеина, никотина и алкоголя, что позволяет определить степень негативного воздействия этих веществ.

стр. 17



Уровень физической активности

Вы узнаете о скорости расходования энергетических запасов организма, какие и в каком количестве физические нагрузки вам рекомендованы для поддержания тела в хорошей физической форме и для снижения веса.

стр. 21



Рацион питания

В погоне за идеальной фигурой было придумано немало способов похудеть, но важно понимать, что диета, которая помогла снизить вес одному человеку, может оказаться неэффективной для другого, и даже причинить вред.

Известно, что исследования ДНК и расшифровка генома человека позволили найти ключ к лечению и профилактике многих заболеваний. Одна из таких проблем – избыточный вес. Именно для того, чтобы помочь человечеству в борьбе с ожирением и другими заболеваниями, связанными с питанием, появилась новая наука на стыке генетики и диетологии – нутригенетика.

При составлении диеты мы акцентировали внимание на генах, которые необходимы для расщепления и усвоения жиров и углеводов. ДНК-анализ определяет предрасположенность к накоплению «плохого» холестерина и развитию сахарного диабета. По результатам анализа ДНК вы узнаете, какое количество жиров, углеводов и белков вам необходимо употреблять пищу ежедневно, какие продукты лучше добавить или исключить из рациона.

Белки	/	Строительный материал для мышц
Жиры	/	Структурные компоненты клеточных мембран
Углеводы	/	Основной источник энергии

Резюме

Для вашего генетического профиля оптимальным является:

Рацион питания с ограничением быстроусвояемых углеводов, насыщенных жиров и с разгрузочными днями*

Белки 20-25%

Жиры 20-25%

Углеводы 50-55%

Особенности метаболизма:

Скорость распада углеводов



Усвояемость жиров



Низкая

Высокая

Сахарный диабет второго типа



Скорость роста жировых клеток



Низкая

Высокая

Мы произвели расчеты, чтобы подобрать для вас подходящий рацион питания, обеспечивающий оптимальный обмен веществ, снижение веса и улучшение состояния здоровья.

В конце раздела приведен пример меню, а также расчет количества продуктов, допустимых к употреблению в течение дня. Для получения индивидуальных рекомендаций проконсультируйтесь со специалистом.

Основные научные источники:

Lambert C. P., Frank L. L., Evans W. J. Macronutrient considerations for the sport of bodybuilding // Sports Medicine. – 2004. – Т. 34. – №5. – P. 317-327.

Larsen T. M. et al. Diets with high or low protein content and glycemic index for weight-loss maintenance // New England Journal of Medicine. – 2010. – Т. 363. – №22. – P. 2102-2113.

Cornelis M. C. et al. TCF7L2, dietary carbohydrate, and risk of type 2 diabetes in US women // The American journal of clinical nutrition. – 2009. – Т. 89. – №4. – P. 1256-1262.

Martínez J. A. et al. Obesity risk is associated with carbohydrate intake in women carrying the Gln27Glu 2-adrenoceptor polymorphism // The Journal of nutrition. – 2003. – Т. 133. – №8. – P. 2549-2554.

Pratley R. E. et al. Effects of an Ala54Thr polymorphism in the intestinal fatty acid-binding protein on responses to dietary fat in humans // Journal of lipid research. – 2000. – Т. 41. – №12. – P. 2002-2008.

Mansoori A. et al. Obesity and Pro12Ala polymorphism of peroxisome proliferator-activated receptor-gamma gene in healthy adults: a systematic review and meta-analysis // Annals of Nutrition and Metabolism. – 2015. – Т. 67. – №2. – P. 104-118.

Genin E. et al. APOE and Alzheimer disease: a major gene with semi-dominant inheritance // Molecular psychiatry. – 2011. – Т. 16. – №9. – P. 903.

Soerensen M. et al. Evidence from case-control and longitudinal studies supports associations of genetic variation in APOE, CETP with human longevity // Age. – 2013. – Т. 35. – №2. – P. 487-500.

Lai C. Q. et al. Influence of the APOA5 locus on plasma triglyceride, lipoprotein subclasses, and CVD risk in the Framingham Heart Study // Journal of lipid research. – 2004. – Т. 45. – №11. – P. 2096-2105.

Белки

Белки – важный структурный и строительный материал для организма.

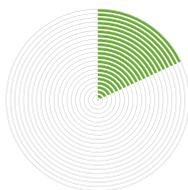
Результат

Ваша индивидуальная потребность в белке может варьироваться от 0,8 до 2,5 г на килограмм массы тела. Потребность зависит от ваших целей, уровня физической активности и состояния здоровья.



Физиологическая потребность в белке

10-12% 0,8 - 1 г/кг веса



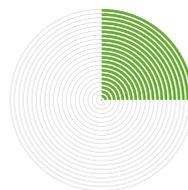
Для снижения веса

20% 1,2-1,8 г/кг



Для поддержания веса

15% 1-1,5 г/кг



При интенсивных физических нагрузках и наборе мышечной массы

20-25% 1,5-2,5 г/кг

Влияние на организм

Дефицит:

Нарушение работы печени
Атрофия мышц
Снижение иммунитета
Депрессия

Избыток:

Образование камней в почках
Хрупкость костей
Отечность
Изменение естественного запаха

Рекомендация

Потребность в белках может быть удовлетворена при их доле 10–15 % от общей суточной калорийности рациона.

Для снижения веса необходимо увеличить долю белков до 15–20%.

При интенсивной физической активности или при наборе мышечной массы возможно увеличение доли белков до 20–25% от общей калорийности суточного рациона.

Общая информация

PROFESSIONAL

Белки – органические вещества, важные источники аминокислот. Белки необходимы организму в качестве строительного материала для образования новых клеток и для поддержания функции существующих. Являются основным компонентом процесса синтеза ферментов, гормонов и функционирования иммунной системы. Белки состоят из аминокислот, соединенных между собой в длинные цепочки. В процессе пищеварения белки распадаются на аминокислоты и усваиваются в кишечнике. Далее при попадании в клетку аминокислоты участвуют в построении собственных белков человека.

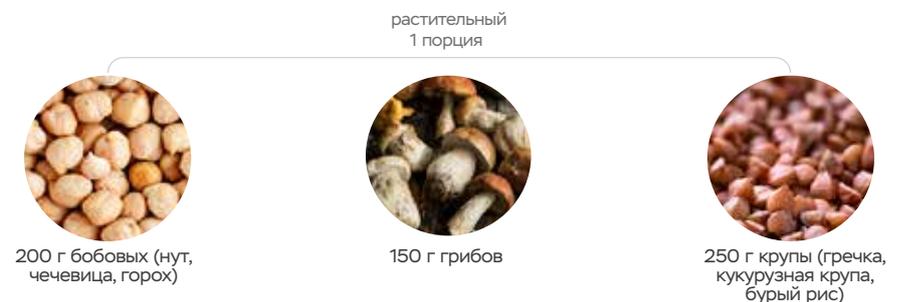
Белки обычно делят на два типа: животные и растительные. Наиболее полноценным считается животный белок, поскольку в своем составе содержит большую долю незаменимых аминокислот. Незаменимые аминокислоты не синтезируются в организме человека, они поступают в организм только из пищи.

Включайте белки в ежедневный рацион

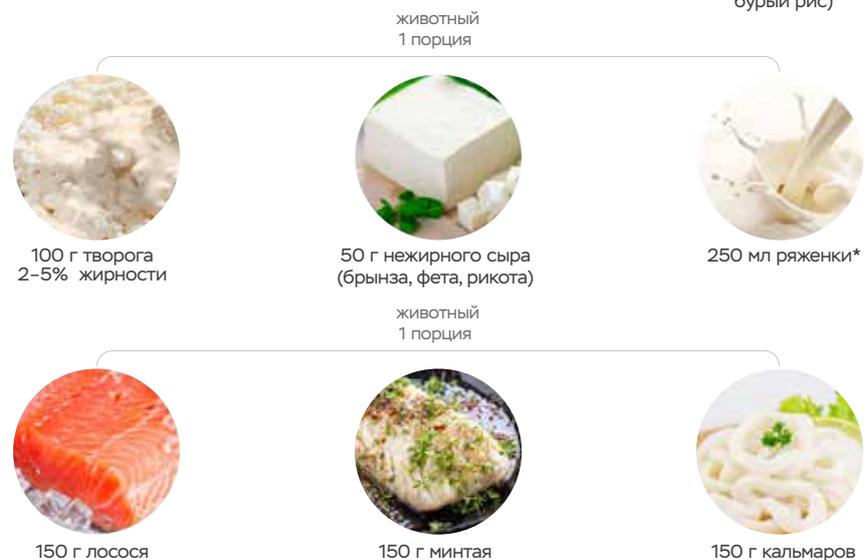
до 12:00



до 16:00



В течение дня



Заключение

Белки важны в обмене веществ, в то же время их потребление напрямую не связано с ожирением. Генетика имеет минимальное влияние на белковый обмен. Редкие случаи генетических мутаций диагностируют другими способами. ДНК-тест позволяет определить оптимальную долю белков в рационе на основе информации о метаболизме углеводов и жиров. Доля белков особенно важна при занятиях спортом и наборе мышечной массы, так как белки являются строительным материалом для новых клеток.

Рекомендации

Количество белков в рационе рекомендуется поддерживать в пределах физиологической потребности. Суточная потребность в белках варьируется от 0,8 до 2,5 г на килограмм массы тела, в зависимости от возраста, уровня физической активности и состояния здоровья. Белки являются важным регулятором аппетита, они быстро утоляют голод и долго сохраняют чувство насыщения. Потребление белков ускоряет метаболизм.

Для снижения веса или при наборе мышечной массы рекомендуется увеличить долю белков в рационе с 10% до 20–25%*. Это необходимо для восстановления разрушенных в процессе тренировки клеток и контроля аппетита.

При увеличении доли белков в рационе возрастает нагрузка на печень и почки, поэтому при соблюдении высокобелковых диет следует пить больше жидкости и обязательно заниматься спортом.

* По переносимости. Рекомендуется консультация специалиста.

ИССЛЕДУЕМЫЙ ГЕН
ADRB2

ВАШ РЕЗУЛЬТАТ
C/G

ВСТРЕЧАЕМОСТЬ ГЕНОТИПА
30%

ИССЛЕДУЕМЫЙ ГЕН
TCF7L2

ВАШ РЕЗУЛЬТАТ
G/G

ВСТРЕЧАЕМОСТЬ ГЕНОТИПА
58%

ЛОКАЛИЗАЦИЯ: GLN27GLU

NORMA MUTATION

В СРЕДНЕМ ПО ПОПУЛЯЦИИ: NORMA / NORMA

ЛОКАЛИЗАЦИЯ: INTRON3

NORMA NORMA

В СРЕДНЕМ ПО ПОПУЛЯЦИИ: NORMA / NORMA

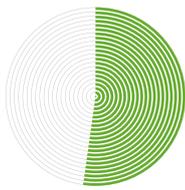
Углеводы

Углеводы – главный источник энергии для организма.

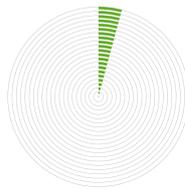
Результат

Обнаружена предрасположенность к набору веса за счет потребления углеводов. Предрасположенность к развитию сахарного диабета 2-го типа не выявлена, регуляция инсулина в норме.

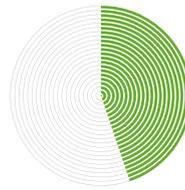
Скорость распада углеводов



Общая доля углеводов
в рационе
50-55%



Простые
3-5%



Сложные
45%



Пищевые волокна
40-50 г

Риски

Риск развития сахарного диабета 2-го типа



Влияние на организм

Дефицит:
Слабость
Дрожь в руках
Тошнота
Головная боль

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

Рекомендация

Рекомендуемая доля углеводов в общей калорийности вашего суточного рациона – 50%. Следует сократить долю быстроусвояемых углеводов до 5%.

Общая информация

Углеводы (при рациональном питании) являются основным источником энергии в организме человека. Они необходимы для нормальной деятельности центральной нервной системы, мышц, также они играют важную роль в регуляции обмена жиров и белков. Продукты, содержащие углеводы, классифицируют по гликемическому индексу (ГИ). Это показатель, который отражает скорость усвоения глюкозы в кишечнике. Чем быстрее расщепляется продукт, тем выше гликемический индекс. За эталон ГИ принята глюкоза, ее индекс равен 100. Глюкоза – самый важный углевод. Ее уровень регулируется инсулином – гормоном, который вырабатывается поджелудочной железой. Продукты с высоким ГИ повышают уровень сахара в крови, и поджелудочная железа начинает интенсивно вырабатывать инсулин. Продукты с низким гликемическим индексом усваиваются медленно и вызывают плавные колебания уровня глюкозы и инсулина. Чем ниже гликемический индекс, тем дольше переваривается пища. Минимальный уровень инсулина в крови способствует расщеплению жиров и предотвращает их накопление. Медленное усвоение пищи нормализует вес и обеспечивает долгое чувство насыщения.

Результат анализа гена ADRB2

Выявлена предрасположенность к пониженной скорости расходования запасов углеводов в ответ на повышение уровня адреналина в крови.

Ген ADRB2 кодирует белок, который при взаимодействии с адреналином, приводит к увеличению скорости расщепления сахаров в мышцах и печени. Полиморфизм в этом гене приводит к снижению скорости расхода запасов углеводов в клетках.

Результат анализа гена TCF7L2

Регуляция секреции инсулина не нарушена.

Ген TCF7L2 кодирует белок, который участвует в процессе формирования бета-клеток поджелудочной железы, секретирующих инсулин, необходимый для снижения уровня глюкозы в крови. Менее распространенный вариант гена способствует нарушению выработки инсулина в ответ на увеличение уровня глюкозы в крови и повышению риска развития сахарного диабета 2-го типа*.

* Необходима консультация специалиста.

Включайте в ежедневный рацион

В первой половине дня

Простые углеводы

Быстро усваиваются организмом, резко повышают уровень глюкозы в крови, чувство насыщения быстро проходит.

(Ограничить при предрасположенности к набору веса от углеводов)

1-2 порции*



15 г сухофруктов (горсть)



1 фрукт / 100-150 г ягод



5 г меда (1 ч. л.)



20 г темного шоколада

До 17:00

Сложные углеводы

Долго усваиваются, вызывают умеренное повышение сахара в крови, обеспечивают длительное насыщение.

3 порции



200 г крупы в приготовленном виде: гречка, рис, пшено



50 г цельнозерновых макарон*



2 ломтика цельнозернового хлеба*



150 г крахмалистых овощей: картофель, морковь, репа

В течение дня

Пищевые волокна (клетчатка)

Не расщепляются в организме, но перерабатываются микрофлорой кишечника, нормализуя пищеварение.

4 порции



150 мл овощного смузи



1 овощ: томат, огурец, перец



4 хлебца из проростков*



30 г зелени: петрушка, укроп, шпинат, листья салата

Заключение

Снижена скорость расходования запасов углеводов на фоне высокой скорости секреции инсулина в ответ на поступление глюкозы с пищей. Повышена предрасположенность к возникновению избыточной массы тела за счет пониженной скорости расходования запасов углеводов, не выявлена предрасположенность к развитию сахарного диабета 2-го типа.

Рекомендация

Рекомендуется ограничить долю углеводов в общей калорийности вашего суточного рациона до 50%, увеличить потребление пищевых волокон до 40-50 г. Фрукты (лучше ягоды, не более 150 г в сутки) употреблять в первой половине дня. Можно включать в рацион сложные углеводы (цельнозерновые крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, картофель, цельнозерновой и отрубной хлеб) - в общей сложности не более 200 г в день; некрахмалистые овощи - 700-1000 г в день. Свежевыжатые соки следует разводить водой в пропорции 50 на 50. Сладкие газированные напитки, фруктовые смузи, сладкий и полусладкий алкоголь должны быть исключены из вашего рациона. Оптимальный интервал между приемами пищи - 4-5 часов. Суточные ограничения: до 12:00 - мед, темный шоколад, фрукты, сухофрукты, ягоды; до 17:00 - сложные углеводы (крупы, хлеб, макароны) и крахмалистые овощи (картофель, кукуруза, свекла); после 17:00 - некрахмалистые овощи (огурцы, томаты, все виды капусты и др.). Употреблять вместе с белковыми продуктами. Вам рекомендовано 3-4-разовое питание.

* По переносимости. Необходима консультация специалиста.

ИССЛЕДУЕМЫЙ ГЕН

FABP2

ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

G/A

ВСТРЕЧАЕМОСТЬ ГЕНОТИПА

51%

ИССЛЕДУЕМЫЙ ГЕН

PPARG

ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

C/C

ВСТРЕЧАЕМОСТЬ ГЕНОТИПА

83%

ЛОКАЛИЗАЦИЯ: ALA56TNR

NORMA MUTATION

В СРЕДНЕМ ПО ПОПУЛЯЦИИ: NORMA/MUTATION

ЛОКАЛИЗАЦИЯ: PRO12ALA

NORMA NORMA

В СРЕДНЕМ ПО ПОПУЛЯЦИИ: NORMA/NORMA

Жиры

Жиры – строительный материал для клеточных мембран, энергетическое топливо для организма.

Результат

Предрасположенность к набору массы тела за счет богатой жирами пищи в связи с быстрым усвоением насыщенных жирных кислот и ускоренным ростом жировых клеток.

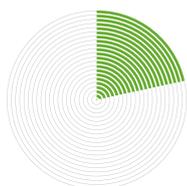
Усвояемость животных жиров



Скорость роста жировых клеток



Низкая Средняя Высокая



Общая доля жиров в рационе

20-25%



Мононенасыщенные

7-10%



Полиненасыщенные

5-10%



Насыщенные

3-5%

Влияние на организм

Дефицит:

Ухудшение состояния кожи и волос
Постоянная слабость
Гормональные нарушения
Нарушение обмена веществ

Избыток:

Сердечно-сосудистые заболевания
Повышенная свертываемость крови
Избыточный вес и ожирение

Рекомендация

Рекомендуемая доля жиров в общей калорийности вашего суточного рациона – 20–25%, следует сократить долю животных жиров до 5–7% и исключить трансжиры.

Общая информация

Жиры играют огромную роль в деятельности иммунной системы, используются организмом как энергетическое топливо и являются строительным материалом для клеток. Жиры бывают вредными и полезными. Избыточное употребление вредных может стать причиной развития атеросклероза, а полезные, напротив, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и мозга. Нарушения жирового обмена приводят к повышению риска утолщения и уплотнения артерий с последующими нарушениями местного кровообращения и развитию атеросклероза. Атеросклеротическое поражение сосудов увеличивает вероятность инфаркта миокарда, инсульта, патологии почек.

Для определения нарушений жирового обмена обычно проводится биохимический анализ крови. Генетический анализ покажет, есть ли у вас склонность к набору лишнего веса за счет употребления жиров, и выявит эффективность низкожировых диет для вас.

Результат анализа гена FABP2

Повышенная скорость усвоения насыщенных жирных кислот в кишечнике.

Ген FABP2 кодирует белок, который связывает жирные кислоты в кишечнике и способствует их активному транспорту и усвоению. Обладает высоким сродством к насыщенным жирам и обеспечивает их захват и транспорт внутрь кровотока. Менее благоприятный вариант гена обуславливает повышение усвояемости насыщенных жирных кислот в кишечнике и способствует набору массы тела.

Результат анализа гена PPARG

Высокая скорость роста жировых клеток в ответ на поступление жиров с пищей.

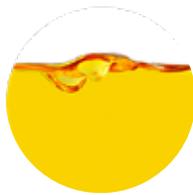
Ген PPARG кодирует белок, который участвует в делении жировых клеток, увеличении их размеров в ответ на увеличение концентрации жиров в кровеносном русле, участвует в развитии атеросклероза. Менее благоприятный вариант гена обуславливает ускорение процесса накопления жиров внутри жировых клеток и повышение уровня общего холестерина в крови.

Включайте в ежедневный рацион

Рекомендуются

Полиненасыщенные жиры

Структурные компоненты органов и тканей, участвуют в иммунном процессе и синтезе гормонов, важны для работы мозга. Нормализуют обмен веществ.



1 ч. л. льняного масла



20 г миндаля или грецкого ореха



150 г морепродуктов



150 г морской рыбы



1-2 г омега-3

1 порция

Рекомендуются

Мононенасыщенные жиры

Структурные компоненты клеточных мембран, важный источник энергии, активный элемент обмена веществ, быстро выводятся из жировых клеток.



20 г орехов (горсть)



1/2 авокадо



10 шт. маслин



20 г миндальной пасты



1 ч. л. ложка подсолнечного масла холодного отжима

1 порция

Ограничить

Насыщенные жиры

Тяжело усваиваются и медленно расщепляются в организме, накапливаются в жировых клетках и формируют жировые запасы.

Могут синтезироваться в организме.

(Ограничить при предрасположенности к набору веса от насыщенных жиров)



70 г мяса (говяжья вырезка, индейка)



2 яйца



100 г творога



50 г кокосовой мякоти



20 г твердого сыра

1 порция

Полностью исключить

Трансжиры

Искусственный жир, нарушает транспорт питательных веществ в клетки, не выводится из организма.

маргарин
спреды
твердый растительный жир

майонез
чипсы
полуфабрикаты
фастфуд
картофель фри

сыры без холестерина
кондитерские изделия

сухие концентраты супов, соусов, десертов, кремов

Значительное ограничение или исключение жиров из рациона оказывает негативное влияние на состояние кожи и волос, иммунной и эндокринной систем. Многие жиры по-разному влияют на взрослый и детский организм. Например, холестерин особенно полезен для детей, потому что он является одним из основных строительных материалов мозговой ткани, его недостаток приводит к снижению интеллекта. Однако в более зрелом возрасте повышение холестерина в пище опасно и может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Заключение

Повышенная скорость усвоения насыщенных жирных кислот, поступающих с пищей, а также высокая скорость роста жировых клеток в ответ на поступление жиров с пищей. Высокая предрасположенность к возникновению избыточной массы тела за счет поступления жиров с пищей.

Рекомендация

На основе результатов генетического анализа было выявлено, что вы склонны к набору веса, если в вашем рационе содержится нормальное количество насыщенных жиров. Поэтому их долю нужно ограничивать (до 5-7%), а доля общих полезных жиров может составлять лишь 20-25% от общей суточной калорийности вашего рациона. Рекомендуется снизить потребление насыщенных жиров: жирных видов мяса, птицы, рыбы (масляная рыба, палтус); молочных продуктов и сыров высокой жирности. Не следует превышать установленные нормы потребления ненасыщенных и полиненасыщенных жиров. Можно употреблять все виды хороших жиров*. Исключите из рациона колбасные изделия и трансжиры (майонез, маргарин, гидрогенизированное пальмовое масло и др.). При избыточной массе тела или ожирении рекомендуется устраивать разгрузочные дни: один раз в 7-10 дней. Вариант разгрузочного дня подбирается исходя из основного типа питания. Общая калорийность рациона разгрузочного дня не должна превышать 800 ккал. Можно применять сицилийскую диету, FMD. Кето-диета и MMT будут, возможно, неэффективны*.

* Необходима консультация специалиста.

Твой рацион питания

Научные исследования последних лет показали, что наследственность влияет на эффективность той или иной диеты. Мы произвели расчеты, чтобы подобрать для вас подходящий рацион питания, обеспечивающий оптимальный обмен веществ, снижение веса и улучшение здоровья.

Далее вам предложены примеры меню, а также расчет количества продуктов, допустимых к употреблению в день. Для получения индивидуальных рекомендаций проконсультируйтесь со специалистом.*

Для вашего генетического профиля оптимальным является:
Низкожировой рацион питания



Белки
20%



Жиры
20%



Углеводы
60%

Со сниженным содержанием жиров, преимущественно за счет насыщенных жиров.

Основу рациона для вашего генотипа составляет сбалансированное содержание основных питательных элементов (белков, жиров, углеводов) в примерном соотношении*: белки – 20 %, жиры – 20 %, углеводы – 60 %. Это значит, что вам необходимо ограничить потребление продуктов с высоким содержанием жиров.

Основные рекомендации



Режим питания:

Первый прием пищи – в течение часа после пробуждения, последний – за 2-3 часа до сна. Количество приемов пищи зависит от скорости расщепления углеводов (подробнее в разделе «Рацион питания»). Три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин + перекусы на выбор).



Питьевой режим:

Количество свободной жидкости, которое необходимо потреблять ежедневно (преимущественно чистой негазированной воды комнатной температуры) составляет 30 мл/кг. Для снижения веса эффективным считается так называемый «дренажный» питьевой режим, когда следует выпивать 1 стакан воды за 30 мин до еды и 1 стакан через час после еды. Запивать пищу водой и другими жидкостями не рекомендуется.



Способ приготовления:

Отдайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, при помощи мультиварки, запеченным в духовке или в «рукаве». Это позволит сохранить малую калорийность приготовленного блюда. От классического жарения и приготовления еды во фритюре следует отказаться. Допустимо тушение пищи на сковороде без масла с небольшим количеством жидкости под крышкой.



Допустимо:

Белые виды мяса (кролик), птицы (грудка курицы и индейки), рыбы (минтай, судак, хек, лосось, форель и т. д.); морепродукты; молочные продукты до 10% жирности, в том числе сыр 9–17 %; сливочное масло с утра в небольшом количестве; растительное масло; орехи и семечки; все виды овощей; бобовые; все виды фруктов; все крупы; хлеб, несдобная выпечка, макароны; картофель; сладости, не содержащие жиров: мармелад, зефир, варенье, джем, мед, пастила, нуга, темный шоколад.*



Исключить:

Трансжиры (майонез, маргарин); чипсы, сухарики промышленного изготовления и другие продукты, имеющие в своем составе искусственные пищевые добавки (красители, ароматизаторы, консерванты, стабилизаторы и т. д.), поскольку их потребление вредит вашему здоровью; 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); молочные продукты и сыры высокой жирности; сладости, содержащие жиры (печенье с начинкой, конфеты, вафли, сдобная выпечка, молочный шоколад, торты, пирожные).



Ограничить:

Красное мясо (говядина, телятина), в том числе красное мясо птицы (куриные окорочка, красное мясо индейки); молочные продукты средней жирности: сметана 15–20 %, творог 9 %, сыр 17–25 %. Эти продукты не рекомендуется употреблять чаще 1–2 раза в неделю в небольшом количестве.

*Приведенный рацион предназначен для среднестатистического человека с вашим генотипом. Калорийность рациона и соотношение БЖУ должны назначаться лечащим врачом, с учетом вашего генотипа, уровня физической активности, наличия или отсутствия сопутствующих заболеваний.

Примерное меню

Завтрак на выбор:

Омлет с зеленью (200 г) и сливочным маслом (5 г), помидор, хлеб зерновой (50 г).

Каша овсяная на воде (200 г) с ягодами и фруктами (20 г), чай или кофе (200 г).

Каша гречневая рассыпчатая (100 г), сыр (20 г), яйцо, огурец, чай или кофе (200 г).

Хлопья без сахара (30 г), молоко или обезжиренный йогурт (200 г), фрукты или ягоды (50 г).

Бутерброды с запеченным мясом или птицей (2 шт.), салат из моркови с яблоком (100 г), заправленный растительным маслом (10 г), чай или кофе (200 г).

Полдник и ланч:

Стакан йогурта, яблоко.

Ржаные хлебцы (2 шт.) с томатами и сыром.

Творог (100 г) со сметаной (15 г), миндаль (20 г).

Ягоды или фрукты (150 г).

Любые овощи (150–200 г).

Обед на выбор:

Вегетарианский борщ (250 г), хлеб отрубной (30 г), запеченная рыба (100 г).

Куриный бульон с вермишелью (250 г), курица из супа (100 г).

Уха с рисом (250 г), рыба из супа (100 г).

Гречка отварная (100 г), азу из говядины (100 г), салат из свежих овощей (100 г), заправленный растительным маслом (10 г).

Картофель (100 г), запеченный с курицей (100 г) и чесноком (5 г), салат из моркови и капусты (100 г) с растительным маслом (10 г).

Ужин на выбор:

Голубцы без риса (150 г) со сметаной (15 г).

Овощи в любом виде (150 г), мясо (100 г).

Дикий рис с грибами (100 г), рыба (100 г).

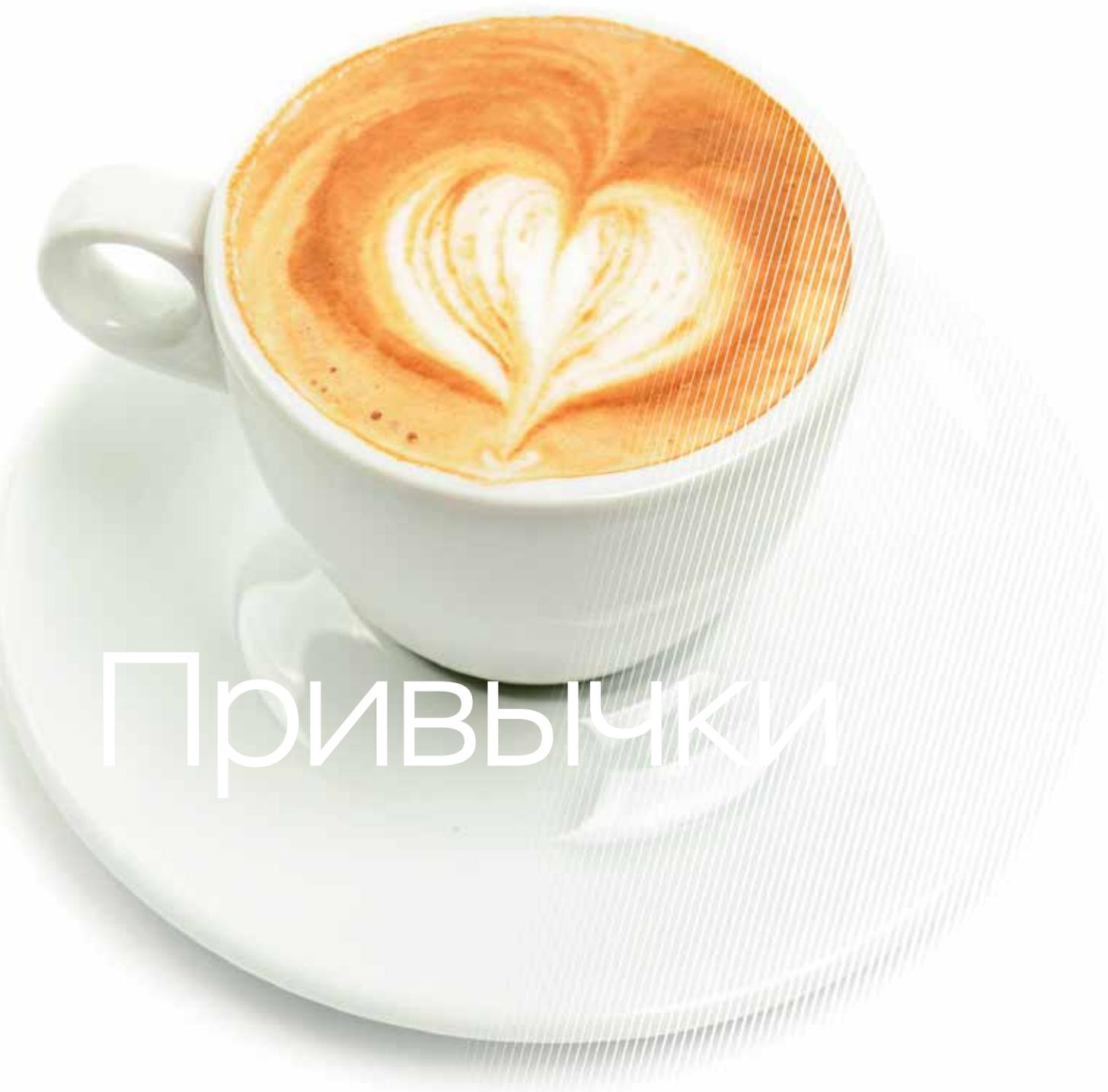
Кальмары (100 г), фаршированные яйцом (150 г).

Картофель (100 г), мясо или птица (100 г), зелень (30 г).

Примерный список основных продуктов на неделю:

	На день	На неделю	
Вода	30 мл/кг		Пейте минимум 1,5 литра чистой воды в сутки.
Овощи и зелень	650 г	4500 г	Некрахмалистые овощи: огурцы, помидоры, болгарский перец, кабачки, цуккини, все виды капусты, баклажаны, свекла, морковь свежие в любом виде (3500 г). Крахмалистые: картофель (500 г). Зелень (500 г)
Фрукты и ягоды	300 г	2100 г	Фрукты: яблоки, груши, апельсины, бананы и др. (1500 г) Ягоды: черника, виноград, клубника, малина (400 г) Сухофрукты: курага, чернослив, изюм, инжир (200 г)
Зерновые и бобовые продукты	400 г	2800 г	Крупы: овсяная, пшеничная, рисовая, гречневая, кукурузная (всего 1000 г) Бобовые: горох, фасоль, чечевица (800 г). Цельнозерновой хлеб или хлебцы (800 г) Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы (200 г)
Молочные продукты	200 г	1400 г	Молоко обезжиренное (500 г), йогурт (500 г), творог обезжиренный (400 г)
Мясо, птица, рыба, яйца	150 г	1000 г	Мясо: индейка, кролик (400 г), рыба нежирная (300 г). Морепродукты: кальмары, мидии (300 г)
Семена и орехи	10 г	70 г	Орехи: грецкий орех, фундук, миндаль, кешью (40 г) Семена: тыквенные, подсолнечника (30 г)
Масло	5 г	35 г	Льняное, рыжиковое, подсолнечное (35 г)
Напитки	450 мл	3 л	Чай: черный, зелёный, травяной (100 г), кофе молотый (по переносимости) (50 г) Сок фруктовый: яблочный, апельсиновый, томатный (1000 г)
Сахар и кондитерские изделия	20 г	140 г	Финики (30 г), пастила (30 г), зефир (30 г), шоколад (30 г), инжир (30 г)





Привычки

Привычка – регулярно повторяющееся действие, осуществление которого стало для человека потребностью.

У каждого человека по-разному проявляются последствия вредных привычек и степень зависимости от них. Наличие привычек зависит от нескольких факторов: социальное окружение, воспитание, особенности характера и генетика. Гены определяют предрасположенность и устойчивость к зависимостям. Обладая такой информацией, можно предостеречь себя от приобретения вредных привычек или побороть существующие. У людей с одной из форм этого гена быстрее происходит привыкание, их организм требует больших объемов вещества, а также им необходимо больше усилий и времени, чтобы избавиться от пагубной привычки.

Привычки не являются физиологической потребностью организма. Привыкание происходит к вкусовым качествам или ощущениям после употребления. Это привыкание может превратиться в зависимость, избавиться от которой довольно сложно.

Резюме

В случае, если вы курите, употребляете кофе или алкоголь, постарайтесь не превышать допустимую суточную дозу или избавиться от этих привычек совсем. У вас повышен риск развития заболеваний сердечно-сосудистой и пищеварительной системы при злоупотреблении кофеином, алкоголем и курением.

Скорость метаболизма

Кофеин



Алкоголь



Низкая

Высокая

Генетическая предрасположенность к зависимостям

Алкогольная зависимость



Низкая

Высокая

Влияние на организм

Риск возникновения артериальной гипертензии



Отравляющее действие алкоголя



Низкое

Высокое

Рекомендация

В случае, если вы курите, употребляете кофе или алкоголь, постарайтесь не превышать допустимую суточную дозу или избавиться от этих привычек совсем.

Palatini P. et al. CYP1A2 genotype modifies the association between coffee intake and the risk of hypertension //Journal of hypertension. - 2009. - Т. 27. - №. 8. - С. 1594-1601

Wang F. et al. A large-scale meta-analysis of the association between the ANKK1/DRD2 Taq1A polymorphism and alcohol dependence //Human genetics. - 2013. - Т. 132. - №. 3. - С. 347-358.

Bierut L. J. et al. ADH1B is associated with alcohol dependence and alcohol consumption in populations of European and African ancestry //Molecular psychiatry. - 2012. - Т. 17. - №. 4. - С. 445.

Voisey J. et al. A DRD2 and ANKK1 haplotype is associated with nicotine dependence //Psychiatry research. - 2012. - Т. 196. - №. 2. - С. 285-289.

Cao W. et al. Tobacco smoking, GSTP1 polymorphism, and bladder carcinoma //Cancer. - 2005. - Т. 104. - №. 11. - С. 2400-2408



ИССЛЕДУЕМЫЙ ГЕН
ADH1B

ВАШ РЕЗУЛЬТАТ
G/G

ВСТРЕЧАЕМОСТЬ ГЕНОТИПА
78%

ЛОКАЛИЗАЦИЯ: HIS4BARG

NORMA NORMA

В СРЕДНЕМ ПО ПОПУЛЯЦИИ: NORMA / NORMA

Алкоголь

Алкоголь – спиртосодержащие напитки.

Результат

Низкая скорость метаболизма алкоголя.

Риск развития алкогольной зависимости



Скорость метаболизма алкоголя



Отравляющее действие алкоголя



Влияние на организм

Не выражено усиленное негативное влияние алкоголя, но повышен риск развития психологической алкогольной зависимости.

Избыточное употребление алкоголя:
Кислородное голодание мозга
Обезвоживание организма
Интоксикация
Жировая дистрофия печени
Увеличение нагрузки на печень

Рекомендация

Не рекомендуется употреблять более 1-2 порций алкоголя в неделю.

Продукт	Пиво	Шампанское	Сухое вино	Коктейль	Аперитив	Водка	Виски
	5%	11%	12%	18%	24%	40%	40%
Одна средняя порция алкоголя	400 мл	180 мл	150 мл	100 мл	80 мл	50 мл	50 мл

Общая информация

Под алкоголем подразумевают напитки, содержащие этиловый спирт в существенных концентрациях. Алкоголь прямо и косвенно оказывает многостороннее влияние на организм. Генетика в значительной степени обуславливает то, как алкоголь действует на ваше тело, но злоупотребление алкоголем вредит здоровью любого человека! Регулярное употребление алкогольных напитков может приводить к повреждениям печени и другим тяжелым заболеваниям. Однако степень проявления последствий, их тяжесть у разных людей отличаются. В первую очередь это зависит от количества потребляемого алкоголя, также вариативность может быть связана с различиями в работе фермента, метаболизирующего алкоголь, – алкогольдегидрогеназы.

Заключение

Не усилено негативное влияние алкоголя на организм, что увеличивает риск развития алкогольной зависимости.

Результат анализа

Низкая активность фермента, метаболизирующего этиловый спирт.

Ген ADH1B кодирует белок, который участвует в окислении этилового спирта, наиболее активен в печени и почках. Существует два варианта этого гена, они связаны с быстрым или медленным метаболизмом этилового спирта, степенью алкогольного отравления и алкогольной зависимостью.

Рекомендация

Не рекомендуется превышать допустимую дозу и употреблять алкоголь слишком часто, чтобы избежать развития психологической зависимости и проблем с печенью и почками. Допустимая для вас доза – не более 1-2 порций алкоголя в неделю*.

ИССЛЕДУЕМЫЙ ГЕН
CYP1A2

ВАШ РЕЗУЛЬТАТ
A/C

ВСТРЕЧАЕМОСТЬ ГЕНОТИПА
44%

ЛОКАЛИЗАЦИЯ: INTRON

NORMA

MUTATION

В СРЕДНЕМ ПО ПОПУЛЯЦИИ: NORMA / NORMA

Кофеин

Кофеин – вещество растительного происхождения, оказывающее бодрящий эффект. Наивысшая концентрация содержится в кофейных зернах, чайных листьях, какао-бобах.

Результат

Сниженная скорость выведения кофеина из организма.

Риск артериальной гипертензии при употреблении кофеина



Скорость метаболизма кофеина



Риск появления головных болей при употреблении кофеина



Влияние на организм

Повышен риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с употреблением кофеина.

Влияние кофеина на организм:
Нервная возбудимость
Учащение сердцебиения
Усиление работы мозга
Ускорение метаболизма
Повышение артериального давления

Рекомендация

Вам не рекомендуется выпивать более двух чашек кофе в день. Вы можете заменить кофе другими напитками.

Продукт	Кофе без кофеина	Горячий шоколад	Зеленый чай	Баночка колы	Черный чай	Растворимый кофе	Энергетический напиток	Зерновой кофе
Содержание кофеина	3 мг	19 мг	20 мг	40 мг	45 мг	60 мг	80 мг	82 мг

Общая информация

Выпивая чашку крепкого кофе, мы обычно чувствуем прилив энергии и подъем настроения, улучшение памяти и реакции. Во многом это происходит за счет того, что кофе является богатым источником магния, калия, витаминов группы В, различных антиоксидантов, а главное, кофеина.

Кофеин стимулирует центральную нервную систему, сердечную деятельность и повышает работоспособность. Но, с другой стороны, кофеин замедляет усвоение кальция и железа, увеличивает частоту сердечных сокращений и способствует развитию чувства тревоги. Также избыточное потребление кофеина провоцирует развитие заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Заключение

Повышен риск развития артериальной гипертензии и сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с употреблением кофеина.

Результат анализа

Предрасположенность к снижению уровню фермента, метаболизирующего кофеин.

Ген CYP1A2 кодирует белок цитохром, который играет важную роль в детоксикации многочисленных соединений, в том числе участвует в метаболизме кофеина. Полиморфизм в этом гене связан со значительным увеличением количества белка, что, в свою очередь, ускоряет метаболизм кофеина и препятствует увеличению давления.

Рекомендация

Вам следует употреблять не более 90 мг кофеина в день, чтобы не провоцировать развитие сердечно-сосудистых заболеваний.



Спортивные показатели

Генетика определяет спортивные качества на 70%, остальные 30% – это влияние факторов среды. Если человек реализует свой потенциал в соответствии с врожденными талантами, то спорт будет приносить ему удовольствие. Однако если заниматься без учета своих спортивных талантов, то для достижения спортивного результата потребуется гораздо больше усилий, может появиться желание бросить занятия. Понять свои врожденные таланты поможет анализ генов, связанных со спортивными качествами.

Неспроста спортсмены-спринтеры не достигают больших результатов при беге на длинные дистанции, а спортсмены-стайеры не получают золотые медали в коротких забегах. Первый путь соответствует длительным физическим нагрузкам, второй – кратковременным нагрузкам с высокой интенсивностью. На результаты в спортивной деятельности влияет структура мышечных волокон, уровень кровоснабжения мышц, скорость набора мышечной массы. Эти отличия определяются на уровне генотипа, поэтому генетический анализ показывает, какие спортивные качества могут быть развиты лучше всего.

В разделе «Спортивный потенциал» описаны основные спортивные качества. На их основе можно определить вид спорта, в котором вам легче добиться успеха. В разделе «Физическая нагрузка» определены длительность, тип и интенсивность физической активности, необходимые вам для оздоровления и коррекции веса.

Основные научные источники:

Sarpeshkar V., Bentley D.J. Adrenergic-beta 2 receptor polymorphism and athletic performance // *Journal of human genetics.* – 2010. – Т. 55. – №8. – P. 479.

Drozdzovska S. B. et al. The association of gene polymorphisms with athlete status in Ukrainians // *Biology of sport.* – 2013. – Т. 30. – №3. – P. 163.

Ma F. et al. The association of sport performance with ACE and ACTN3 genetic polymorphisms: a systematic review and meta-analysis // *PloS one.* – 2013. – Т. 8. – №1. – P. e54685.

Druzhevskaya A. M. et al. Association of the ACTN3 R577X polymorphism with power athlete status in Russians // *European journal of applied physiology.* – 2008. – Т. 103. – №6. – P. 631-634.

Corbalan M. S. The 27Glu polymorphism of the beta2-adrenergic receptor gene interacts with physical activity influencing obesity risk among female subjects // *Clin. Genet.* – 2002. – Т. 61. – №4. – P. 305-307.

Marti A. et al. Trp64Arg polymorphism of the beta3-adrenergic receptor gene and obesity risk: effect modification by a sedentary lifestyle // *Diabetes, Obesity and Metabolism.* – 2002. – Т. 4. – №6. – P. 428-430.

Резюме спорт

Спортивная генетика позволяет подобрать эффективную систему тренировок, рекомендовать подходящий вид нагрузки и их интенсивность для поддержания хорошей физической формы, снижения веса и достижения высоких результатов.

Оптимальный режим тренировок для контроля веса:

Распад гликогена в ответ на физическую нагрузку



Распад жиров в ответ на физическую нагрузку



Длительность тренировки

50-60 минут



Количество тренировок в неделю

2-4 раза в неделю



Интенсивность

Умеренная



Время суток

Во второй половине дня

Рекомендация

Длительные кардиотренировки умеренной интенсивности продолжительностью 50-60 минут 2-4 раза в неделю, преимущественно в вечернее время.

У вас выявлена генетическая предрасположенность к видам спорта, требующих развития силовых качеств, а также тренирующих ловкость и гибкость.

ИССЛЕДУЕМЫЙ ГЕН

ADRB2

ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

C/G

ВСТРЕЧАЕМОСТЬ ГЕНОТИПА

30%

ИССЛЕДУЕМЫЙ ГЕН

ADRB3

ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

T/T

ВСТРЕЧАЕМОСТЬ ГЕНОТИПА

78%

ЛОКАЛИЗАЦИЯ: Gln27Glu

NORMA MUTATION

В СРЕДНЕМ ПО ПОПУЛЯЦИИ: NORMA / NORMA

ЛОКАЛИЗАЦИЯ: TRP64ARG

NORMA NORMA

В СРЕДНЕМ ПО ПОПУЛЯЦИИ: NORMA / NORMA

Физическая нагрузка

Результат

Пониженная скорость расхода запасов углеводов, но высокая эффективность использования жировых запасов во время физических нагрузок.

Скорость разрушения жиров при физической нагрузке



Скорость разрушения углеводов при физической нагрузке



Низкая

Средняя

Высокая

Оптимальный режим тренировок для снижения веса



Длительность тренировки

50–60 мин



Частота тренировок

2–4 раза в неделю



Интенсивность

Умеренная



Время суток

Во второй половине дня

Рекомендация

Для эффективного снижения веса вам рекомендуются кардиотренировки умеренной интенсивности: аэробика, ходьба на лыжах, плавание.

Для эффективного снижения веса вам подходят длительные кардиотренировки умеренной интенсивности: танцы, легкий бег, плавание.

Общая информация

Все знают: чтобы похудеть, необходимо придерживаться сбалансированной диеты и давать телу физические нагрузки. Но далеко не всегда, изнуряя себя в тренажерном зале, мы видим желаемый результат. Согласно современным представлениям молекулярной генетики спорта, считается, что индивидуальные различия в степени развития тех или иных физических качеств человека во многом обусловлены его ДНК. Основываясь на результатах генетического анализа, можно выявить предрасположенность к скорости-силовым или длительным физическим нагрузкам, определить особенности биоэнергетических процессов. Результат анализа поможет подобрать эффективную систему тренировок для похудения, поддержания физической формы или набора мышечной массы.

Результат анализа гена ADRB2

Пониженная скорость расходования запасов углеводов в ответ на физическую нагрузку.

Ген ADRB2 кодирует белок, который взаимодействует с адреналином. Во время физической нагрузки происходит активация клетки и запускается реакция расщепления углеводов в клетках человека. Менее благоприятный вариант гена приводит к снижению скорости распада углеводов.

Результат анализа гена ADRB3

Эффективное использование жировых запасов для энергопотребления во время физических нагрузок.

Ген ADRB3 кодирует рецептор, который находится на поверхности жировых клеток. Во время физических нагрузок происходит его активация и запускается реакция расщепления жиров в жировой ткани. Менее благоприятный вариант гена приводит к снижению скорости распада жиров.

Тренировки умеренной и низкой интенсивности



Йога, 250 ккал



Ходьба, 350 ккал



Танцы, 480 ккал



Езда на велосипеде, 400 ккал



Акваэробика, 400 ккал



Настольный теннис, 400 ккал



Большой теннис, 600 ккал



Ходьба на лыжах, 600 ккал



Легкий бег, 600 ккал



Футбол, 700 ккал



Аэробика, 700 ккал



Плавание, 800 ккал



Единоборства, 1000 ккал



Интервальный бег, 1100 ккал



Кроссфит, 1100 ккал



Плавание в стиле баттерфляй, 1100 ккал



Бег на лыжах в гору, 1200 ккал



Интенсивные велотренировки, 1200 ккал

Длительные тренировки умеренной интенсивности

Интервальные тренировки высокой интенсивности

Заключение

Пониженная скорость расходования запасов углеводов, высокая скорость использования жировых запасов во время физических нагрузок. Средняя скорость метаболических процессов в ответ на физические нагрузки.

Рекомендация

Ваш организм во время физических нагрузок хорошо использует для производства энергии запасы жиров, однако запасы углеводов включаются в метаболизм в ограниченном количестве. В целом показатели активности и уровня метаболизма несколько снижены, что требует вашего сознательного включения в физическую активность. В силу сниженного уровня включения запасов углеводов в обмен веществ рекомендуются нагрузки в вечернее время. Такой тип тренировок способствует поддержанию оптимального здоровья и веса. Вам рекомендуются длительные физические нагрузки (более 40 мин), интенсивные интервальные нагрузки не требуются. Подойдут любые танцевальные направления, легкий бег, плавание.



Персональный
ДНК-отчет
Light



medicalgenomics.ru

8-800-775-41-94