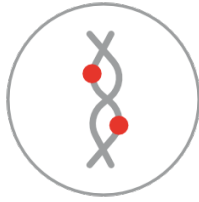




Fagron NutriGen™

Profesjonalny Test Nutrigenetyczny

· Skrócony Raport Wyników



Raport Pacjenta

Ważna informacja dla Pacjenta

Treść tego raportu nie ma na celu zastąpienia profesjonalnej porady lekarskiej, postawienia diagnozy lub leczenia.

Zawsze zasięgnij porady swojego lekarza lub innego wykwalifikowanego pracownika służby zdrowia, jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące Twojego stanu zdrowia lub odżywiania, listy produktów żywnościowych lub zaleceń dotyczących suplementów diety. Przed przystąpieniem do zmiany nawyków żywieniowych przeczytaj uważnie ten raport i skonsultuj się ze swoim Specjalistą.



Imię i nazwisko pacjenta —●— Patient Test PL

Data urodzenia —●— 01-08-1980

Kod próbki —●— NUT04938AA

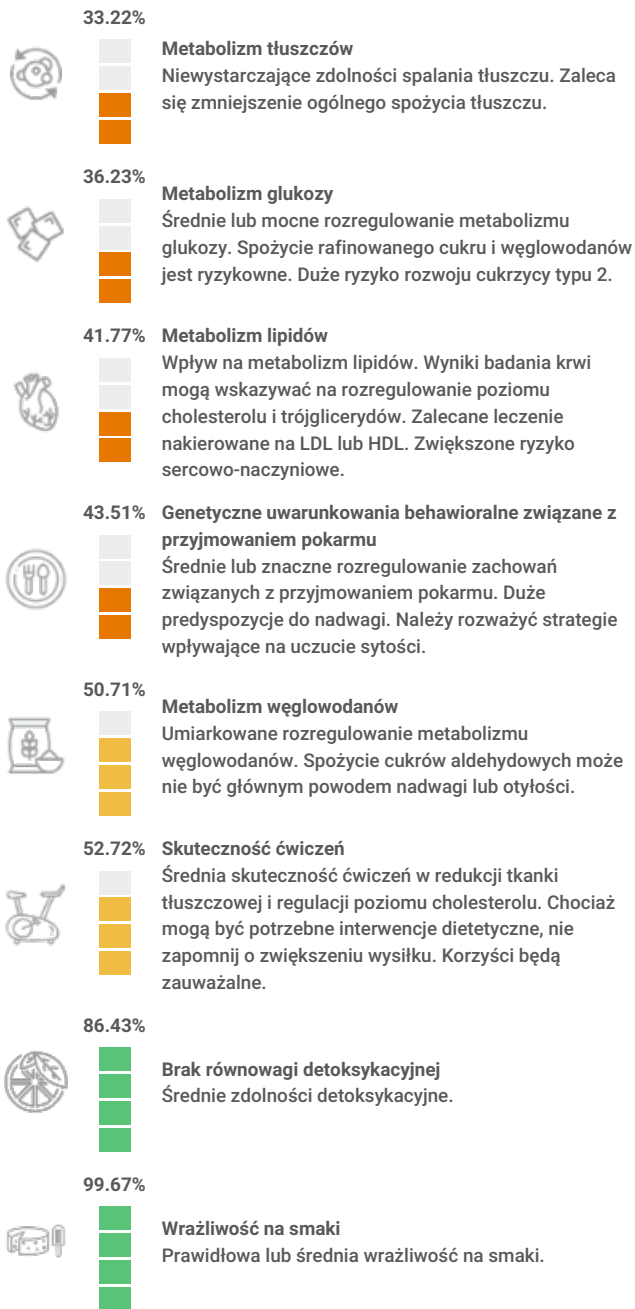
Nazwisko i imię lekarza —●— Dr DEMO (PL)

Data przyjęcia —●— 18-05-2020

Data wyników —●— 22-06-2021

01

Ważne wyniki genetyczne



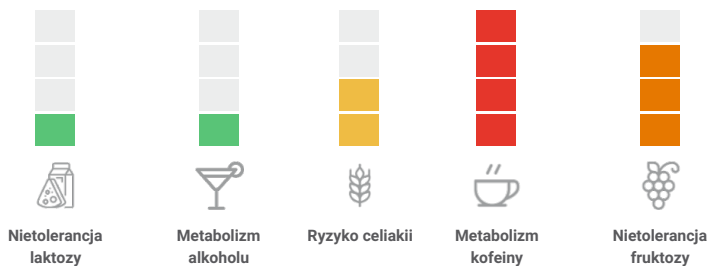
02

Dopasowany typ diety odchudzającej



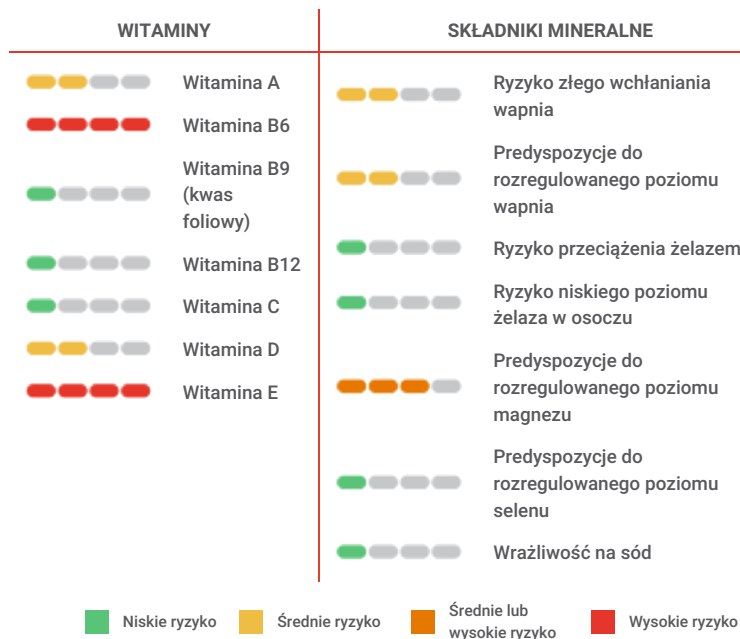
Ryzyko nietolerancji

03



Ryzyko niedoboru witamin i składników mineralnych

04



* Te zalecenia opierają się wyłącznie na analizie Twojego testu genetycznego. Przed przystąpieniem do jakichkolwiek zmian nawyków żywieniowych należy zawsze zasięgnąć porady lekarza lub innego wykwalifikowanego specjalisty ds. zdrowia.



Warzywa

- Grzyby
- Endywia
- Fasolka szparagowa zielona, gotowana
- Grzyby, z patelni grillowej
- Por, mrożony



Rośliny strączkowe i pochodne

- Bób, suszony, moczony, gotowany
- Fasola Pinto, parzona, gotowana
- Groszek mrożony, gotowany
- Ciecierzycza, konserwowa
- Groszek, konserwowy



Owoce i pochodne

- Kolczoch
- Czarna porzeczka
- Medlar, ze skórką
- Ananas, z puszką, w syropie
- Nektarynka



Zboża i produkty pochodne

- Makaron domowy, jajeczny, gotowany
- Makaron gotowany
- Makaron bezjajeczny
- Ryż, gotowany
- Ryż brązowy, gotowany, bez dodatku tłuszczu



Ryby i pochodne

- Grouper, z patelni grillowej
- Turbot
- Labraks
- Żabnica, grillowana
- Pout



Mięsa i pochodne

- Kiełbasa z indyka lub kurczaka o obniżonej zawartości sodu
- Kurczak, mielonka, w puszcze
- Kurczak, smażony
- Wieprzowina, schab
- Kurczak w panierce, smażony



Orzechy i nasiona

- Orzeszki ziemne, prażone, solone
- Łubin
- Ziarna słonecznika
- Orzech laskowy
- Migdał



Skorupiaki i pochodne

- Sercówki
- Małże
- Krab
- Homar, gotowany
- Rak



Jajka i pochodne

- Jajko, kurczak, sadzone
- Jajko, kurczak, białko
- Jajko, kurczak, gotowane
- Jajecznicza na maśle
- Jajka, kurczak, smażone



Mleko i pochodne

- Jogurt sojowy
- Mleko migdałowe
- Ser Emmental
- Mleeko owcze
- Mus jogurtowy



Warzywa

- Nie ma potrzeby eliminowania z diety określonej grupy produktów. Postępuj zgodnie z zaleceniami Twojego Specjalisty.



Rośliny strączkowe i pochodne

- Nie ma potrzeby eliminowania z diety określonej grupy produktów. Postępuj zgodnie z zaleceniami Twojego Specjalisty.



Owoce i pochodne

- Nie ma potrzeby eliminowania z diety określonej grupy produktów. Postępuj zgodnie z zaleceniami Twojego Specjalisty.



Zboża i produkty pochodne

- Płatki zbożowe pszenne, o smaku czekoladowym, gotowane



Ryby i pochodne

- Nie ma potrzeby eliminowania z diety określonej grupy produktów. Postępuj zgodnie z zaleceniami Twojego Specjalisty.



Mięsa i pochodne

- Nie ma potrzeby eliminowania z diety określonej grupy produktów. Postępuj zgodnie z zaleceniami Twojego Specjalisty.



Orzechy i nasiona

- Nie ma potrzeby eliminowania z diety określonej grupy produktów. Postępuj zgodnie z zaleceniami Twojego Specjalisty.



Skorupiaki i pochodne

- Nie ma potrzeby eliminowania z diety określonej grupy produktów. Postępuj zgodnie z zaleceniami Twojego Specjalisty.



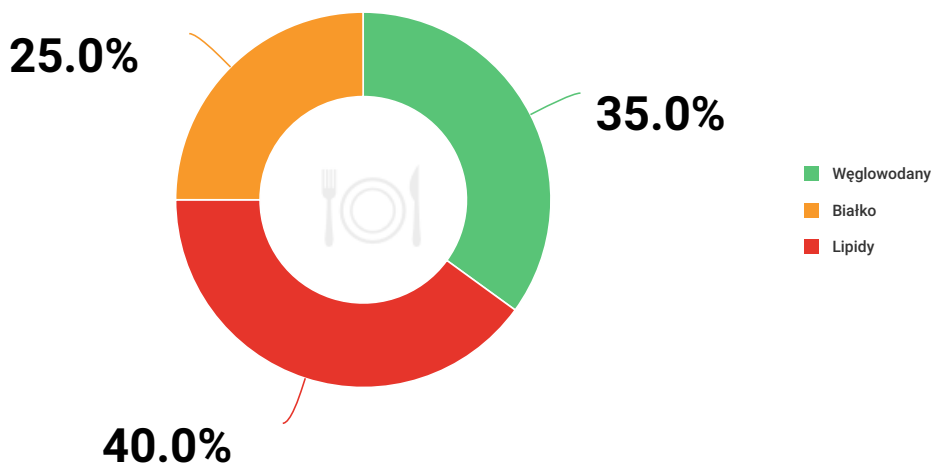
Jajka i pochodne

- Nie ma potrzeby eliminowania z diety określonej grupy produktów. Postępuj zgodnie z zaleceniami Twojego Specjalisty.



Mleko i pochodne

- Shake (koktajl mleczny), o smaku innym niż czekoladowy
- Shake (koktajl mleczny) czekoladowy



Informacje

Na podstawie wyników analizy Twoich nawyków żywieniowych i ogólnych informacji nasz zespół doradców ds. genetycznych i dietetyków opracował spersonalizowany plan zawierający zalecenia żywieniowe i dietetyczne.



1 Make the 3 main meals of the day and in their hours



2 Make 2 small snacks of fruit and nuts according to recommendations: 11am - 5pm



3 Pij naturalną wodę 1,5 - 2 l dziennie / przed i między głównymi posiłkami



4 Have a dairy-based snack before bed

Aktywność fizyczna

53.33%

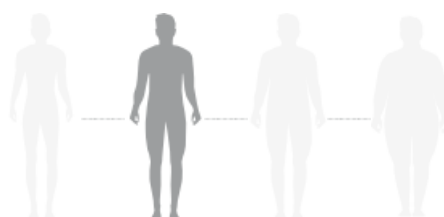
Korzyści z ćwiczeń wytrzymałościowych w celu poprawy poziomu HDL
Ćwiczenia będą korzystne dla regulacji cholesterolu (wzrost HDL).

52.11%

Ćwiczenia redukujące tkankę tłuszczową
Ćwiczenia fizyczne mogą być dobrym sposobem na odchudzanie. Ćwiczenia o średniej i dużej intensywności 2-3 razy w tygodniu będą korzystne dla odchudzania. Wprowadź także pewne ograniczenia dietetyczne.

■ Niska korzyść ■ Średnia korzyść ■ Średnio-wysoka korzyść ■ Wysoka korzyść

Kalorie



Waga w normie
1500-2000 Kcal/day

* Te zalecenia opierają się wyłącznie na analizie Twojego testu genetycznego. Przed przystąpieniem do jakichkolwiek zmian nawyków żywieniowych należy zawsze zasięgnąć porady lekarza lub innego wykwalifikowanego specjalisty ds. zdrowia.

| RYZIKO GENETYCZNE | MARKERY | LOCUS | TWÓJ WARIANT | TWÓJ WYNIK |
|--|---------|------------|--------------|------------|
| Ryzyko genetyczne nadwagi lub otyłości | MC4R-1 | rs2229616 | CC | ■ |
| | SH2B1-2 | rs7498665 | GG | ■ |
| | FTO-1 | rs9939609 | AT | ■ |
| | FTO-2 | rs1121980 | AG | ■ |
| | MC4R-2 | rs17700633 | AA | ■ |
| Ryzyko ponownego wzrostu masy ciała | ADIPOQ | rs17300539 | GG | ■ |
| Ryzyko zwiększonego BMI i obwodu talii | MC4R-3 | rs12970134 | GA | ■ |
| | MC4R-4 | rs17782313 | CT | ■ |
| | SH2B1-1 | rs4788102 | AA | ■ |
| Podstawowa przemiana materii (spalanie kalorii w spoczynku) | FABP2 | rs1799883 | CC | ■ |
| | LEPR-4 | rs2025804 | GA | ■ |
| Zdolność do odchudzania podczas interwencji dietetycznych | ACSL5 | rs2419621 | TT | ■ |
| Ryzyko zwiększonego apetytu z powodu stresu | COMT | rs4680 | GG | ■ |
| | NMB | rs1051168 | GT | ■ |
| | DRD2-1 | rs1800497 | AG | ■ |
| | MC4R-1 | rs2229616 | CC | ■ |
| | DRD2-2 | rs6277 | GG | ■ |
| Uczucie sytości | FTO-1 | rs9939609 | AT | ■ |
| Korzyści z ćwiczeń wytrzymałościowych w celu poprawy poziomu HDL | PPARD | rs2016520 | CT | ■ |
| Ćwiczenia redukujące tkankę tłuszczową | FTO-1 | rs9939609 | AT | ■ |
| | FTO-2 | rs1121980 | AG | ■ |
| | LIPC | rs1800588 | CC | ■ |
| | LEP | rs7799039 | AG | ■ |

| RYZIKO GENETYCZNE | MARKERY | LOCUS | TWÓJ WARIANT | TWÓJ WYNIK |
|---|-----------|------------|--------------|------------|
| Reakcja na jednonienasycone tłuszcze MUFA | ADIPOQ | rs17300539 | GG | ■ |
| Reakcja na wielonienasycone tłuszcze PUFA | PPAR-Y | rs1801282 | CC | ■ |
| | FADS1 | rs174547 | TT | ■ |
| Reakcja na stosowanie diety niskotłuszczowej w celu podwyższenia poziomu cholesterolu frakcji HDL | LIPC | rs1800588 | CC | ■ |
| Zdolność do trawienia pokarmów skrobiowych | AMY1-AMY2 | rs11577390 | CC | ■ |
| | AMY1 | rs4244372 | TT | ■ |
| Wrażliwość na węglowodany rafinowane | FABP2 | rs1799883 | CC | ■ |
| Wpływ spożywania węglowodanów na poziom cholesterolu HDL | KCTD10 | rs10850219 | CG | ■ |
| Wpływ spożywania węglowodanów na poziom cholesterolu LDL | MMAB | rs2241201 | CC | ■ |
| Ryzyko rozregulowania poziomu HDL | APOA5 | rs662799 | AA | ■ |
| | CETP | rs5883 | CC | ■ |
| Predyspozycje do zwiększonego poziomu trójglicerydów | PPAR-Y | rs1801282 | CC | ■ |

Wskazania

■ Negatywny efekt

■ Efekt średni

■ Pozytywny efekt

* Te zalecenia opierają się wyłącznie na analizie Twojego testu genetycznego. Przed przystąpieniem do jakichkolwiek zmian nawyków żywieniowych należy zawsze zasięgnąć porady lekarza lub innego wykwalifikowanego specjalisty ds. zdrowia.

| RYZYKO GENETYCZNE | MARKERY | LOCUS | TWÓJ WARIANT | TWÓJ WYNIK |
|--|----------------|------------|--------------|------------|
| Predyspozycje do zwiększonego utleniania LDL | APOB-2 | rs676210 | GG | ■ |
| | CELSR2 | rs12740374 | GG | ■ |
| Ryzyko podwyższonego poziomu cholesterolu LDL | HNF1A | rs2650000 | AC | ■ |
| | LDLR | rs6511720 | GG | ■ |
| | ABCG8 | rs6544713 | CT | ■ |
| Ryzyko niezrównoważonego stosunku trójglicerydów/HDL | HMGCR | rs3846663 | CC | ■ |
| Ryzyko podwyższonego poziomu glukozy w osoczu na czczo | PLIN1 | rs2289487 | CT | ■ |
| | GHSR | rs490683 | GG | ■ |
| Ryzyko insulinooporności | PPAR-Y | rs1801282 | CC | ■ |
| | ADIPOQ | rs17300539 | GG | ■ |
| | TCF7L2-2 | rs7903146 | CC | ■ |
| Ryzyko cukrzycy typu II | FTO-1 | rs9939609 | AT | ■ |
| | FTO-2 | rs1121980 | AG | ■ |
| | PPAR-Y | rs1801282 | CC | ■ |
| | PLIN1 | rs2289487 | CT | ■ |
| | TCF7L2-2 | rs7903146 | CC | ■ |
| | FTO-1 | rs9939609 | AT | ■ |
| Ryzyko cukrzycy typu II | MC4R-2 | rs17700633 | AA | ■ |
| | CDKN2A/B | rs10811661 | TT | ■ |
| | KCNQ1 | rs2237892 | CC | ■ |
| | CDKN2A, CDKN2B | rs2383208 | AA | ■ |
| | CDKAL1 | rs7756992 | AA | ■ |
| Wrażliwość na gorzki smak | TCF7L2-1 | rs7901695 | TT | ■ |
| | TAS2R38-1 | rs1726866 | AG | ■ |
| Wrażliwość na gorzki smak | TAS2R38-2 | rs713598 | CG | ■ |
| | ACE | rs4343 | AG | ■ |
| Wrażliwość na sól | ACE | rs4343 | AG | ■ |
| Apetyt na słodyczne | SLC2A2 | rs5400 | GG | ■ |

| RYZYKO GENETYCZNE | MARKERY | LOCUS | TWÓJ WARIANT | TWÓJ WYNIK |
|--|----------|------------|--------------|------------|
| Zdolność antyoksydacyjna | GPX1 | rs1050450 | GA | ■ |
| | NQO1 | rs1800566 | GG | ■ |
| | COMT | rs4680 | GG | ■ |
| | SOD2 | rs4880 | AA | ■ |
| | CYP1B1 | rs1056836 | CG | ■ |
| | CYP1A1-2 | rs1048943 | TT | ■ |
| Ryzyko złego wchłaniania wapnia | GSTP1 | rs1695 | AA | ■ |
| | CYP2R1-1 | rs10766197 | GG | ■ |
| Ryzyko złego wchłaniania wapnia | GC | rs2282679 | GT | ■ |
| | DGKD | rs1550532 | CG | ■ |
| Predyspozycje do rozregulowanego poziomu wapnia | CYP24A1 | rs1570669 | AA | ■ |
| | CASR-1 | rs17251221 | AA | ■ |
| | CASR-2 | rs1801725 | GG | ■ |
| | CARS | rs7481584 | GG | ■ |
| Ryzyko przecięcia żelazem | GCKR | rs780094 | CC | ■ |
| | HFE | rs1800562 | GG | ■ |
| Ryzyko niskiego poziomu żelaza w osoczu | TF-1 | rs3811647 | GG | ■ |
| | TMPRSS6 | rs4820268 | AA | ■ |
| | TF-2 | rs8177253 | CC | ■ |
| Predyspozycje do rozregulowanego poziomu magnezu | CASR-1 | rs17251221 | AA | ■ |
| | TRPM6 | rs11144134 | TT | ■ |
| | SHROOM3 | rs13146355 | AG | ■ |
| | DCDC5 | rs3925584 | CT | ■ |
| Predyspozycje do rozregulowanego poziomu selenu | MUC1 | rs4072037 | CC | ■ |
| | AGA | rs1395479 | CC | ■ |
| Wrażliwość na sól | SLC39A11 | rs891684 | GG | ■ |
| | ACE | rs4343 | AG | ■ |
| Nietolerancja laktozy | MCM6-1 | rs182549 | CT | ■ |
| | MCM6-2 | rs4988235 | AG | ■ |

Wskazania

■ Negatywny efekt

■ Efekt średni

■ Pozytywny efekt

* Te zalecenia opierają się wyłącznie na analizie Twojego testu genetycznego. Przed przystąpieniem do jakichkolwiek zmian nawyków żywieniowych należy zawsze zasięgnąć porady lekarza lub innego wykwalifikowanego specjalisty ds. zdrowia.

| RYZIKO GENETYCZNE | MARKERY | LOCUS | TWÓJ WARIANT | TWÓJ WYNIK |
|------------------------------------|------------|------------|--------------|---------------------------------------|
| Metabolizm alkoholu | ALDH2 | rs671 | GG | ■ |
| | IL2/IL21-1 | rs6822844 | GT | ■ |
| | HLA-2 | rs2395182 | TT | ■ |
| Ryzyko celiakii | IL2/IL21-2 | rs13119723 | AG | ■ |
| | HLA-4 | rs4713586 | AA | ■ |
| | HLA-5 | rs7454108 | TT | ■ |
| | HLA-6 | rs7775228 | TT | ■ |
| Metabolizm kofeiny | CYP1A1-1 | rs2470893 | CC | ■ |
| | CYP1A2 | rs762551 | CA | ■ |
| Nietolerancja fruktozy | ALDOB-1 | rs1800546 | CG | ■ |
| | ALDOB-2 | rs76917243 | GG | ■ |
| Skuteczność diety niskokalorycznej | PPAR-Y | rs1801282 | CC | ■ |
| | ADIPOQ | rs17300539 | GG | ■ |
| | LEPR-1 | rs1805134 | TT | ■ |
| | ACSL5 | rs2419621 | TT | ■ |
| | ADRB2 | rs1042714 | CC | ■ |

| RYZIKO GENETYCZNE | MARKERY | LOCUS | TWÓJ WARIANT | TWÓJ WYNIK |
|---|----------|------------|--------------|---------------------------------------|
| Skuteczność diety o niskiej zawartości węglowodanów | KCTD10 | rs10850219 | CG | ■ |
| | MMAB | rs2241201 | CC | ■ |
| Skuteczność diety niskotłuszczowej | PPAR-Y | rs1801282 | CC | ■ |
| | GHSR | rs490683 | GG | ■ |
| | APOA2 | rs5082 | AG | ■ |
| | SH2B1-2 | rs7498665 | GG | ■ |
| | TCF7L2-2 | rs7903146 | CC | ■ |
| | FTO-1 | rs9939609 | AT | ■ |

Wskazania

■ Negatywny efekt

■ Efekt średni

■ Pozytywny efekt

* Te zalecenia opierają się wyłącznie na analizie Twojego testu genetycznego. Przed przystąpieniem do jakichkolwiek zmian nawyków żywieniowych należy zawsze zasięgnąć porady lekarza lub innego wykwalifikowanego specjalisty ds. zdrowia.

Razem
tworzymy przyszłość spersonalizowanej
medycyny.

