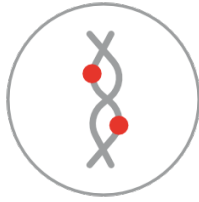




Fagron NutriGen™

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 —●— 30-11-2020



Jak czytać i korzystać z raportu Fagron NutriGen™ przeznaczonego dla pacjenta

1. Ważne wyniki genetyczne

Podsumowanie informacji według kategorii, w których geny mają istotny wpływ na Państwa stan zdrowia i wagę. Dla każdej z przedstawionych kategorii podajemy ostateczny wynik określający Państwa predyspozycję genetyczną oraz krótki opis tego, co to oznacza.

2. Zalecany rodzaj diety

W przypadku konieczności stosowania diety odchudzającej, w tym miejscu przedstawiamy zalecenia odnośnie rodzaju diety, która będzie dla Państwa optymalna i najbardziej skuteczna. Otrzymają Państwo wynik wskazujący skuteczność (w procentach). Kolor czerwony na wykresie przedstawia niską skuteczność, zaś kolor zielony obrazuje wysoką skuteczność diety.

3. Ryzyko nietolerancji i nadwrażliwości

Sekcja informuje jak wysokie jest Państwa genetyczne ryzyko nietolerancji i nadwrażliwości określonych substancji (laktozy, alkoholu, glutenu, kofeiny i fruktozy), co może mieć wpływ na skład Państwa przyszłej diety. W legendzie kolorem zielonym zaznaczono niskie ryzyko nietolerancji, zaś kolor czerwony przedstawia wysokie ryzyko nietolerancji.

4. Ryzyko niedoboru witamin i składników mineralnych

Sekcja przedstawia Państwa predyspozycję do niedoboru witamin i minerałów w oparciu o profil genetyczny, co pozwala na opracowanie indywidualnego planu potrzeb w zakresie suplementacji. W legendzie kolorem zielonym zaznaczono niskie ryzyko nietolerancji, zaś kolor czerwony przedstawia wysokie ryzyko nietolerancji.

5. Dziesięć najważniejszych kategorii produktów żywnościowych

Opracowana na podstawie danych pochodzących z badań genetycznych oraz informacji dotyczących stanu zdrowia/zachowań pacjenta – lista 5 najbardziej rekomendowanych produktów spożywczych z każdej kategorii. W ten sposób tworzymy praktyczną listę produktów idealnych dla danego pacjenta. Dobór produktów spożywczych odbywa się na podstawie wyników testów przeprowadzanych przez firmę Fagron przy konsultacji profesjonalnych dietetyków.

6. Proporcje dziennego spożycia pokarmów

Na wykresie przedstawiono optymalną dla Państwa proporcję spożycia tłuszczów, białek i zdrowych węglowodanów w ciągu dnia, w oparciu o indywidualny profil genetyczny.

7. Aktywność fizyczna

Sekcja przedstawia spodziewane korzyści płynące z wykonywania ćwiczeń celem zwiększenia poziomu cholesterolu HDL i redukcji tkanki tłuszczowej w zależności od wyników badań genetycznych. Kolor zielony na wykresie przedstawia spodziewane znaczne korzyści, zaś kolor czerwony oznacza spodziewane niewielkie korzyści.

8. Zapotrzebowanie kaloryczne

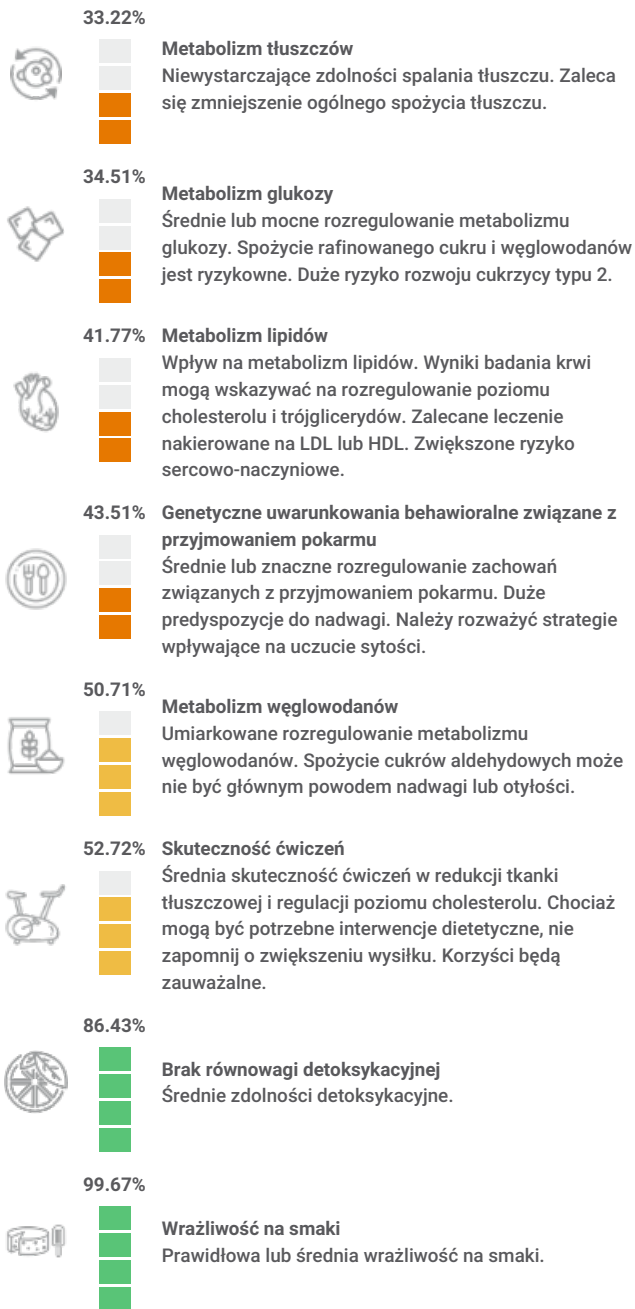
Nasze zalecenia dotyczące dziennego spożycia kalorii, opracowane na podstawie Twojego BMI i płci. Te obliczenia są jedynie sugestią, zawsze skonsultuj się ze swoim dietetykiem lub specjalistą opieki zdrowotnej i postępuj zgodnie z ich wskazaniami, aby zoptymalizować zdrową utratę wagi.

9. Całościowe wyniki badań genetycznych

Tabela zawiera pełny opis wszystkich kategorii SNP (polimorfizmów pojedynczych nukleotydów) analizowanych w ramach testu Fagron NutriGen™, następnie podaje Państwa indywidualny wariant genetyczny oraz ryzyka z nim związane dla każdej z omawianych kategorii testu.

01

Ważne wyniki genetyczne



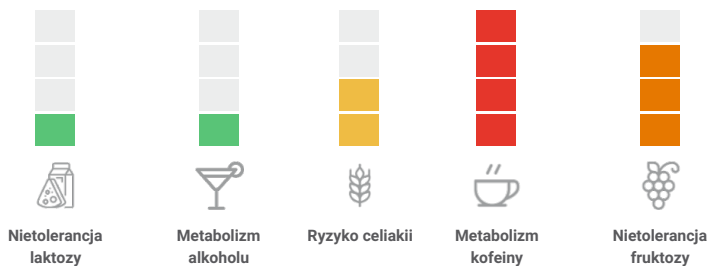
02

Dopasowany typ diety odchudzającej



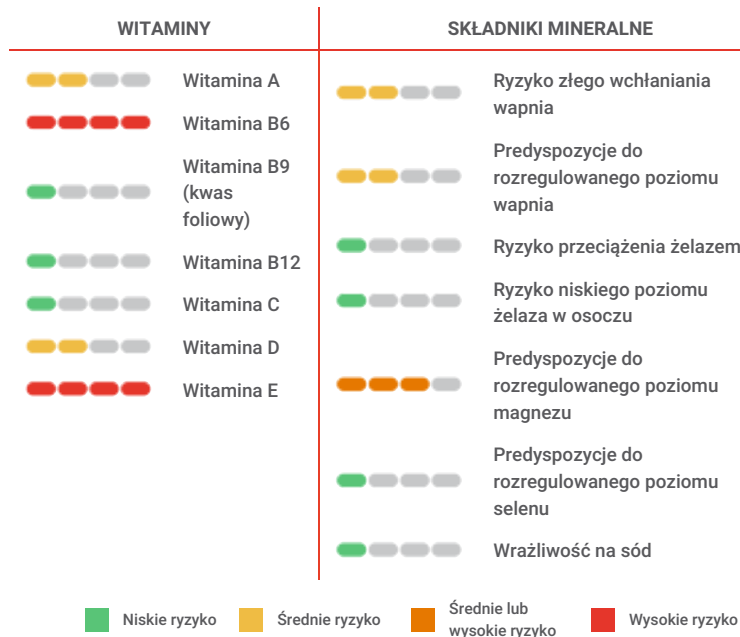
03

Ryzyko nietolerancji



04

Ryzyko niedoboru witamin i składników mineralnych



* 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

- Grzyb pieczony bez tłuszczu
- Brokuł, gotowany
- Rzepa, obrana, surowa
- Kapusta kwaszona
- Kapusta, biała, surowa



Rośliny strączkowe i pochodne

- Tofu
- Groszek, mrożony, gotowany
- Bób, suszony, namoczony, gotowany
- Groszek, konserwowy
- Ciecierzycy, gotowana



Owoce i pochodne

- Awokado
- Agrest
- Borówka
- Mandarynka
- Ananas



Zboża i pochodne

- Kasza gryczana
- Kasza jaglana
- Komosa ryżowa, surowa
- Płatki owsiane na mleku 3,2%
- Kiełki pszeniczne



Ryby i pochodne

- Dorada
- Makrela, surowa
- Halibut, surowy
- Sola
- Łosoś



Mięsa i pochodne

- Szynka z indyka
- Wieprzowina, polędwica, pieczona
- Królik
- Wątróbka z kurczaka
- Wątroba wieprzowa



Orzechy i nasiona oleiste

- Orzech nerkowca, surowy
- Migdał, surowy
- Pestki dyni
- Pestki słonecznika
- Sezam, ziarno



Skorupiaki i pochodne

- Homar
- Kalmar
- Krewetki
- Ośmiornica
- Mątwą



Jajka i pochodne

- jajko, kurze, białko, surowe
- jajko, kurze, całe, gotowane
- jajko, kurze, całe, surowe
- Jajko, przepiórka, całe, surowe
- jajko, kurze, żółtko, surowe



Mleko i pochodne

- Półtłuste mleko omega 3, bez laktozy
- Jogurt pitny wzbogacony w witaminy, bez laktozy
- Mleko zsiadłe
- Kefir
- Mleko kozie



Warzywa

- Bakłażan, smażony, w oleju słonecznikowym
- Słodka papryka, cała, konserwowa
- Marynowany korniszon
- Papryka, smażona
- Czosnek, smażony



Rośliny strączkowe i pochodne

- Soja, sucha, namoczona, gotowana
- Mąka sojowa
- Fasola biała, konserwowa
- Soczewica, konserwowa
- Ciecierzycy, konserwowa



Owoce i pochodne

- Śliwka bez skórki
- Brzoskwinia w syropie
- Daktyl, świeży
- Figi, świeże
- Gruszka, konserwowa, w syropie



Zboża i pochodne

- Makaron, jajeczny, gotowany
- Makaron, z mięsem, gotowany
- Krakersy
- Płatki śniadaniowe, kukurydza i pszenica
- Ciastko, w polewie czekoladowej



Ryby i pochodne

- Makrela, pieczona
- Sardynki, konserwowe, w oleju, odsączone
- Sardynki, konserwowe, marynowane
- Dorsz, wędzony
- Morszczuk, mrożony, surowy



Mięsa i pochodne

- Wieprzowina, dowolna część
- Indyk
- Mielonka z indyka
- Cielęcina, dowolna część pieczona, z oddzielnym tłuszczem
- Cielęcina, polędwica, pieczona, z oddzielnym tłuszczem



Orzechy i nasiona oleiste

- Orzeszek piniowy
- Orzech laskowy
- Kasztan, pieczony
- Pistacja
- Migdał, prażony, solony



Skorupiaki i pochodne

- Kalmar, w oleju roślinnym
- Małże, konserwowe
- Sercówki, konserwowe
- Przegrzebek
- Ostryga



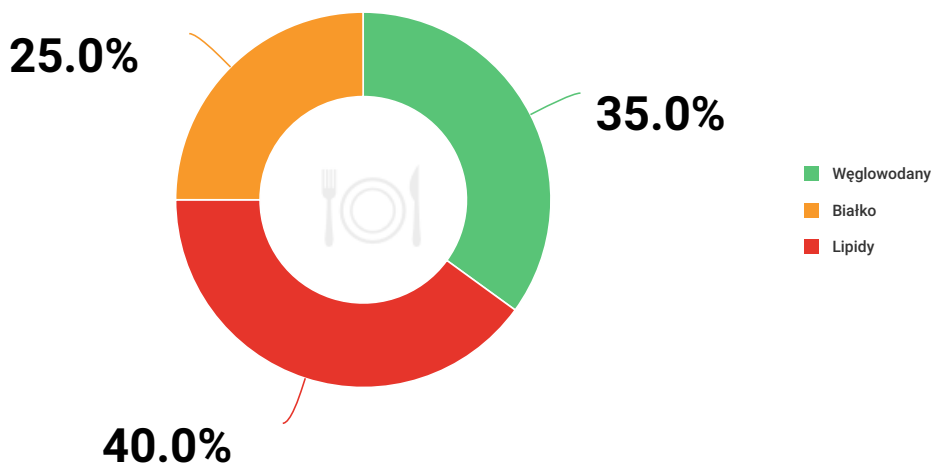
Jajka i pochodne

- jajko, kurze, całe, surowe
- Jajko, przepiórka, całe, surowe
- jajko, kurze, żółtko, surowe
- Jajko, kaczka, całe, surowe
- Jajko, indyk, całe, surowe



Mleko i pochodne

- Koktajl mleczny, truskawka
- Budyń jajeczny
- Lody truskawkowe
- Mleko pełne
- Mleko, odtłuszczone, pasteryzowane



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 Perform a dairy puff before bed

Aktywność fizyczna

53.33%

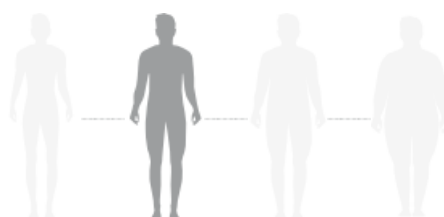
Korzyści z ćwiczeń wytrzymałościowych w celu poprawy poziomu HDL
Ćwiczenia będą korzystne dla regulacji cholesterolu (wzrost HDL).

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.

