
Folder GENODIET – informacje w polskiej wersji językowej

NUTRIGENETYKA

Jedzenie, które spożywamy jest dla nas najlepszym lekarstwem, jakie istnieje. Odpowiednio dobrana dieta dostarcza nam substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Zdawano sobie z tego sprawę już w czasach starożytnych. Sam Hipokrates w IV w. p.n.e. zwykł mawiać: "Pozwól, by jedzenie stało się Twoim lekarstwem". Każdy człowiek jest inny i posiada zespół indywidualnych cech, dlatego nie wszyscy reagujemy tak samo na różne rodzaje pokarmu.

Z tego powodu wybór naszego sposobu odżywiania nie powinien być przypadkowy, tylko dopasowany do naszych indywidualnych potrzeb.

Teraz jest to możliwe, dzięki **nutrigenetyce** – nowej dziedzinie nauki, która bada zależności między sposobem odżywiania, a genetycznymi predyspozycjami. Wszystko po to, aby odkryć, który rodzaj jedzenia jest najbardziej korzystny dla naszego organizmu.

GENODIET

Genodiet to narzędzie pozwalające nam stworzyć spersonalizowany plan żywieniowy na podstawie różnorodnych informacji zapisanych w naszym kodzie genetycznym.

Na testy Genodiet składają się trzy osobne, ale wzajemnie uzupełniające się moduły. Każdy z nich identyfikuje różne geny. Pierwszy – te odpowiadające za procesy metaboliczne, drugi – te zaangażowane w kluczowe aspekty funkcjonowania organizmu, trzeci – te odpowiedzialne za nadwrażliwość lub nietolerancję produktów spożywczych.

- o **GENODIET SLIM** – Identyfikacja typu metabolicznego
- o **GENODIET HEALTH** – Identyfikacja genów zaangażowanych w kluczowe aspekty funkcjonowania organizmu
- o **GENODIET SENSOR** – Identyfikacja genów odpowiedzialnych za nadwrażliwość lub nietolerancję produktów

MODUŁY TESTU GENODIET

GENODIET SLIM

Identyfikacja typu metabolicznego

Dzięki badaniu różnych genotypów, test dostarcza informacji na temat ilości tłuszczów, węglowodanów oraz innych składników odżywczych, które sprzyjają utracie nadmiernych kilogramów. Wiedza ta pomaga nam zwiększyć szybkość spadku wagi w niskokalorycznej diecie i ułatwia utrzymanie prawidłowej masy ciała.

GENODIET HEALTH

Identyfikacja genów zaangażowanych w kluczowe aspekty funkcjonowania organizmu

Test analizuje geny zaangażowane w najważniejsze aspekty metabolizmu organizmu (cholesterol, kwas foliowy, homocysteinę, witaminę D, proces detoksykacji) i umożliwia optymalizację osobistego programu odżywiania. Dostarcza wiedzy niezbędnej do właściwego komponowania posiłków i prowadzenia stylu życia odpowiedniego dla konkretnej osoby. Korzystnie wpływa na podniesienie poziomu odporności organizmu, a tym samym skutecznie zapobiega chorobom i pomaga w walce z tymi już zdiagnozowanymi.

GENODIET SENSOR

Identyfikacja genów odpowiedzialnych za nadwrażliwość lub nietolerancję produktów

Genetycznie uwarunkowana nietolerancja na popularnie składniki żywnościowe może być szybko rozpoznana. Ta przypadłość dotyczy zazwyczaj glutenu, laktozy, soli i kawy. Test pozwala na zidentyfikowanie produktów, które mogą spowodować zakłócenia w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu i pomaga w wyeliminowaniu niepożądanych objawów. To z kolei umożliwia ułożenie zrównoważonego planu żywieniowego i dostarcza szczegółowych informacji, które pozwalają na ulepszenie codziennej diety.

Wiedza ta jest niezwykle ważna zwłaszcza w przypadku nietolerancji glutenu. Zdaniem ekspertów wiele osób w Polsce nie zdaje sobie sprawy z tego, że cierpi na nadwrażliwość na dany składnik. Objawy – biegunki, zaparcia, bóle stawów - łatwo przeoczyć, bo traktujemy je jak przejściowe dolegliwości. Niestety długotrwała nietolerancja glutenu może przyczynić się do powstania poważnych stanów chorobowych. Test Genodiet Sensor pomaga ustalić, czy należymy do osób znajdujących się w grupie podwyższonego ryzyka.

GENODIET SLIM

Każdy z nas zna przynajmniej jedną osobę, która pozostaje szczupła bez względu na to, co je i w jakich ilościach. Inni na jej miejscu już dawno przybraliby na wadze. To kolejny dowód, że nasze geny warunkują różne reakcje na te same bodźce żywieniowe.

GENODIET SLIM identyfikuje różne warianty kodu DNA, które wpływają na indywidualną zdolność przetwarzania tłuszczów i cukrów. Jest on więc naszym największym sprzymierzeńcem w osiągnięciu odpowiedniej wagi. Wiedza na temat ilości tłuszczów i wysokości poziomu cukru, które organizm może łatwo przetrawić, pomaga nam szybko uzyskać i utrzymać prawidłową masę ciała.

PROFILE DIETETYCZNE

Typy genomu zdiagnozowane przez GENODIET SLIM pozwalają wyróżnić 6 wariantów, określanych jako „profile dietetyczne”. Ich znajomość pomaga w ułożeniu diety, która doprowadzi do osiągnięcia i utrzymania optymalnej wagi:

- A. Metabolizm lipidów jest wyższy niż metabolizm węglowodanów, jednak obecność pewnych genów, oznacza, że trzeba mieć na uwadze dobre tłuszcze.
- B. Metabolizm węglowodanów jest gorszy niż metabolizm lipidów, dlatego warto zmniejszyć ich spożycie na rzecz tłuszczów, gdyż te są lepiej przyswajalne przez organizm.
- C. Utracie wagi sprzyja tutaj zmniejszone spożycie węglowodanów. Warto za to sięgnąć po tłuszcze

jednonienasycone (MUFA).

- D. Osoby z tym genotypem powinny unikać w pożywieniu tłuszczów nasyconych, gdyż te nie tylko sprzyjają tyłoci, ale też powodują wzrost poziomu cholesterolu.
- E. Jednostki o tym profilu dietetycznym lepiej radzą sobie z węglowodanami niż z tłuszczami, dlatego powinny unikać produktów bogatych w tłuszcze.
- F. Te osoby są mniej wrażliwe na tłuszcze, ale bardziej wrażliwe na węglowodany, o czym należy pamiętać przy ustalaniu planu utraty wagi.

GENODIET HEALTH

Odpowiednia dieta jest niezwykle istotna dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Ten fakt jest dobrze znany już od czasów antycznych.

Dzisiaj, dzięki testom GENODIET HEALTH, jesteśmy w posiadaniu wiedzy potrzebnej do właściwego komponowania składników odżywczych i prowadzenia stylu życia dopasowanego do naszego genotypu. Tylko w ten sposób możemy polepszyć naszą kondycję i utrzymać organizm w pełnym zdrowiu.

METABOLIZM SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Metabolizm folianów i homocysteiny

Kwas foliowy jest dostarczany do organizmu za pomocą spożywanego pokarmu. Substancja ta jest niezbędna do przeciwdziałania wadom rozwojowym płodu i pełni istotną rolę w walce z chorobami układu krwionośnego. Przystawalność kwasu foliowego zależy od funkcjonowania kilkunastu rodzajów genów. Test Genodiet dostarcza informacji na temat możliwych zagrożeń funkcjonowania tego procesu. Dzięki nim będziemy mogli utrzymać odpowiednią ilość tego składnika odżywczego w organizmie.

Metabolizm wapnia i witaminy D

Witamina D wspomaga przyswajanie wapnia i wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Pełni także istotną rolę w zapobieganiu takim chorobom, jak np. osteoporoza, osteopenia, depresja, otyłość. Testy genetyczne pozwalają zidentyfikować rodzaj polimorfizmu genów, który wpływa na przyswajanie witaminy D zawartej w jedzeniu. Poprzez zmianę diety można przywrócić prawidłową przemianę materii.

Otyłość i metabolizm tłuszczów

Wysoki poziom cholesterolu i trójglicerydów zwiększa ryzyko rozwoju wielu groźnych chorób, takich jak: nadciśnienie, miażdżyca i cukrzyca. Przystawanie i przemiana tłuszczów również zależy od indywidualnego typu genetycznego. Testy genetyczne pomagają zidentyfikować wariant DNA, który zmienia metabolizm tłuszczów i wskazują na działania, jakie należy podjąć, aby cieszyć się zdrowiem i dobrą kondycją.

Detoksykacja i stres oksydacyjny

Poprzez proces detoksykacji, organizm eliminuje wcześniej zgromadzone toksyny i wolne rodniki, które powodują wiele różnych chorób. Testy DNA umożliwiają wskazanie wariantów genetycznych, przyczyniających się do spadku zdolności samooczyszczania organizmu. Wiedza na ten temat jest kluczem do odpowiedniej regulacji diety i do przeciwdziałania dalszemu wydzielaniu się toksyn.

GENODIET SENSOR

Nietolerancja pewnych składników ma podłoże genetyczne i jest zdeterminowana przez poszczególne warianty DNA, które zmieniają metabolizm składników odżywczych. Tego typu nietolerancja trwa przez całe życie.

Intensywność zakłóceń funkcjonowania układu biologicznego spowodowana przez genotyp może różnić się znacznie od tych wywołanych przez inne czynniki wpływające na organizm. Ignorowanie przez dłuższy czas wrażliwości na dany składnik odżywczy może zapoczątkować poważniejsze problemy ze zdrowiem.

Test Genodiet diagnozuje nietolerancję o podłożu genetycznym i zwiększoną wrażliwość na popularne składniki odżywcze (laktozę, gluten, sól, kofeinę) lub predyspozycje do niej. Niewiele osób zdaje sobie bowiem sprawę z tego, że to właśnie one mogą przyczyniać się do nieprawidłowego funkcjonowania organizmu.

GENETYCZNE PODŁOŻE NIETOLERANCJI POŻYWIENIA

Nietolerancja laktozy

Nietolerancja laktozy spowodowana jest brakiem enzymu laktazy. To przyczynia się bowiem do spadku zdolności trawienia większych porcji laktozy, czyli cukru znajdującego się w mleku, co z kolei może powodować: biegunkę, nadmierne wytwarzanie gazów jelitowych, wzdęcia i kurczowe bóle brzucha.

Nietolerancja soli

Sód pełni kluczową rolę w regulacji poziomu płynu pozakomórkowego i w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Osoby z danym rodzajem genotypu są bardziej wrażliwe na duże ilości sodu w diecie, który wzmacnia u nich możliwość rozwoju nadciśnienia i chorób mu pokrewnych.

Celiakia

Celiakia jest chorobą autoimmunologiczną. W pewnych przypadkach podłoże tej przypadłości tkwi w naturze genetycznej i dotyczy głównego układu zgodności tkankowej, czyli HLA. To zaburzenie związane jest z obecnością antygenów HLA typu DQ2 i DQ8. 90-95% pacjentów cierpiących na celiakię jest przedstawicielami haplotypu DQ2 i około 5% haplotypu DQ8.

Nietolerancja kofeiny

Najwyższa zawartość kofeiny jest w kawie, herbacie i czekoladzie, napojach energetyzujących oraz tabletkach przeciwbólowych. Jedną z najlepiej znanych właściwości kofeiny jest zdolność do pobudzania organizmu. Ostatnie badania wykazały, że u ludzi, którzy metabolizują kofeinę wolniej z powodu indywidualnych cech genomu, występuje podwyższone ryzyko wystąpienia zawału serca.

Badanie genetyczne pozwala zidentyfikować nietolerancję popularnych składników żywieniowych, takich jak: laktoza, gluten, sól i kofeina.

DODATKOWE INFORMACJE

- GENODIET jest zgodny ze standardami UNI EN ISO 9001:2008, dla działań EA:29a.
- Oferta testów genetycznych: analizy ADN – ARN dla standardowych odchyleń identyfikatorów. Oferta suplementów diety i kosmetyków.
- NUTRIDIETA – oprogramowanie potrzebne do pracy nad spersonalizowaną dietą, tworzone we współpracy z Wydziałem Nauk Żywnościowych na Uniwersytecie Bolońskim.
- Zarejestrowany w Ministerstwie Zdrowia Włoch. Współpracuje z Uniwersytetem w Ferrara.
- NGB Genetics posiada akredytację laboratorium ISO/IEC 17025 nr 1183 dla realizacji testów w sektorze „biologii molekularnej”.