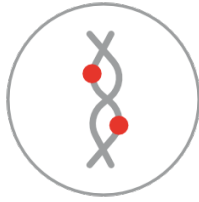




# Fagron NutriGen™

Profesionální nutrigenomická analýza

· Zpráva pro klienta



Děkujeme Vám, že jste zvolili Fagron Genomics.

### Zřeknutí se odpovědnosti

Tato zpráva nenahrazuje odbornou lékařskou pomoc, diagnostiku nebo léčbu. S dotazy, které se týkají zdravotního stavu či doporučení doplňků stravy, se vždy obraťte na lékaře nebo jinou kvalifikovanou osobu. Než budete upravovat stravování či suplementaci, přečtěte si pozorně tuto zprávu a vždy se poradte s odborníkem!



Jméno pacienta —●— Jana Nováková  
Datum narození —●— 01-01-1974

Kód vzorku —●— NUT04975AA  
Jméno lékaře —●— Fagron Family  
Datum přijetí —●— 16-06-2020  
Datum zpracování —●— 30-11-2020



01 Genetické výsledky

**12.46%** **Metabolismus sacharidů**  
 Výrazně negativní metabolismus sacharidů. Jejich příjem povede k poruchám regulace hladin cholesterolu a také ke zvýšení příjmu kalorií a tuků. Odstraňte co nejvíce rafinovaných sacharidů ze stravy; upřednostněte celozrnné sacharidy a snižte jejich množství.

**26.06%** **Účinnost cvičení**  
 Středně nízká účinnost cvičení na snížení tělesného tuku a regulaci hladiny cholesterolu. Nejlepším řešením může být výrazná úprava stravy.

**33.22%** **Metabolismus tuků**  
 Negativní schopnost spalování tuků. Doporučuje se snížit celkový příjem tuků.

**46.7%** **Morfologická genetika**  
 Středně vysoká genetická predispozice k nadváze. Nadváha nebo obezita je způsobena hlavně dědičnou genetikou. Dodržování doporučení podle DNA analýzy bude úspěšné.

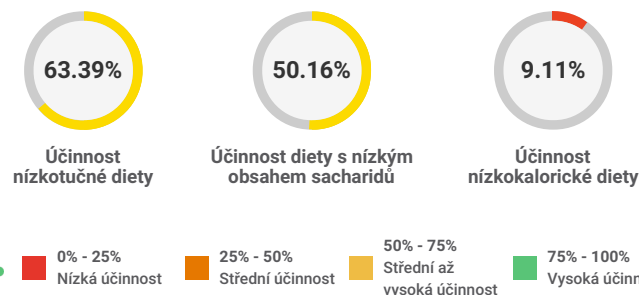
**58.18%** **Metabolismus lipidů**  
 Mírně ovlivněný metabolismus lipidů. Hladiny cholesterolu a triglyceridů by měly být při vyvážené stravě relativně v pořádku.

**61.53%** **Metabolismus glukózy**  
 Mírně poškozený metabolismus glukózy. Zvýšené riziko diabetu typu 2.

**63.91%** **Behaviorální genetika**  
 Středně nízká porucha regulace chování při přijímání potravy. Mírná predispozice k nadváze. V případě nadměrného přejídání nebo nutkání přijímat potravu, by se měly zvážit strategie snižování úzkosti.

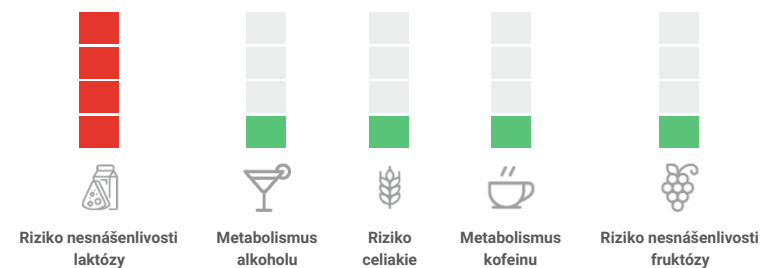
**66.44%** **Citlivost na chutě**  
 Mírně zvýšená citlivost na chutě. Neočekává se žádný významný vliv na dodržování diety.

02 Výběr neúčinnější diety



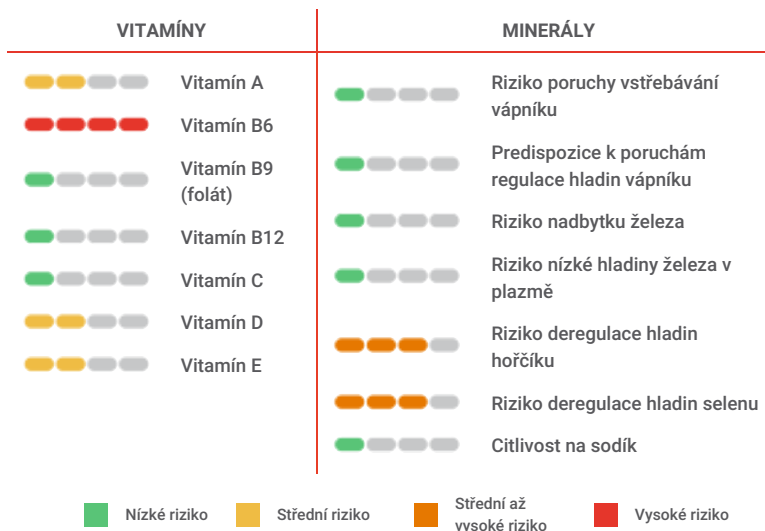
Riziko potravinových intolerancí

03



Riziko nedostatku minerálů a vitamínů

04



Suplementace

Nejvhodnější vitamíny, minerály a doplňky stravy

05



DETOXIKACE

- Hořčík
- Koenzym Q10
- Výtažek z Kurkumovníku dlouhého
- Resveratrol
- Výtažek z Černého česneku
- Taurin
- Vitamín D3 (cholekalCIFEROL)
- Lysin

ADAPTACE

- Imuno TF
- Glukonát zinečnatý
- Biotin
- Vitamín B2 (riboflavin)
- Hořčík
- Vitamín B12
- Vitamín B9 (folát)
- Vitamín B1 (thiamin)

SUPLEMENTACE

- Melatonin
- Vitamín B6
- Glukonát zinečnatý
- Hořčík
- Koenzym Q10
- Vitamín K2
- Biotin
- Vitamín B2 (riboflavin)

\* Tato doporučení jsou založena výhradně na analýze vašeho genetického profilu. Než budete upravovat výživu, vždy vyhledejte radu svého lékaře nebo jiného kvalifikovaného zdravotnického odborníka.



#### Zelenina

- Rukola
- Žampion
- Žampion pečený
- Brukev loupaná
- Mangold v konzervě



#### Luštěniny

- Tofu
- Fazole strakatá Pinto, namočená a vařená
- Čočka vařená
- Fazole sušené, namočené a vařené
- Hrášek mražený vařený



#### Ovoce

- Avokádo
- Borůvka
- Mandarinka
- Ananas
- Banán



#### Obilniny a výrobky z nich

- Quinoa
- Rýže hnědá vařená
- Oves
- Ječmen
- Žito



#### Ryby

- Hejk (Štikozubec obecný)
- Bělíce (bílá ryba)
- Mořský vlk
- Kanic na roštu
- Štika pečená



#### Maso a masné produkty

- Králík z farmářského chovu
- Játra kuřecí
- Játra vepřová
- Játra hovězí
- Kuře



#### Ořechy a olejniny

- Vlašský ořech
- Oříšek kešu
- Mandle
- Dýňová semínka
- Slunečnicová semínka



#### Mořské plody

- Šneci
- Krevety
- Chobotnice vařená
- Pestrobarevné hřebenatky
- Krab



#### Vejce a vaječné potraviny

- Vaječný bílek slepičí
- Vejce slepičí vařená
- Francouzská omeleta



#### Mléko a mléčné výrobky

- Mléčný nápoj obohacený o vitamíny, bez laktózy
- Smetanový sýr, přírodní, bez tuku, bez laktózy
- Polotučné mléko s obsahem omega 3, bez laktózy
- Čerstvý sýr, bez laktózy
- Jogurt s vitamíny, bez laktózy



#### Zelenina

- Artyčokové stonky v konzervě
- Zelené fazole v konzervě
- Nákládaná okurka
- Sladká paprika celá v konzervě
- Rajčatové pyré



#### Luštěniny

- Bílé fazole v konzervě
- Cizrna vařená
- Sojová mouka
- Bílá fazole vařená
- Cizrna v konzervě



#### Ovoce

- Datle
- Kaki
- Hruška v konzervě
- Ananas v konzervě
- Hroznové víno červené



#### Obilniny a výrobky z nich

- Snídaňové cereálie pšeničné s ovocem
- Celozrná sušenka s čokoládou
- Mouka gofio
- Rýže vařená
- Snídaňové cereálie kukuřično-pšenično-ovesné



#### Ryby

- Treska uzená
- Treska smažená
- Makrela pečená
- Pstruh uzený
- Ančovička smažená (grundle)



#### Maso a masné produkty

- Králičí guláš
- Krůtí maso
- Hovězí maso libové dušené
- Telecí libové pečené
- Telecí roštěnec libový pečený



#### Ořechy a olejniny

- Lupina (vlčí bob)
- Kaštan pečený
- Lískový oříšek
- Piniový ořech
- Slunečnicová semínka loupaná se solí



#### Mořské plody

- Mušle v konzervě
- Ústřice
- Oliheň v rostlinném oleji



#### Vejce a vaječné potraviny

- Vejce křepelčí
- Vejce slepičí celá smažená
- Vejce kachní
- Vejce krůtí
- Vejce míchaná s máslem



#### Mléko a mléčné výrobky

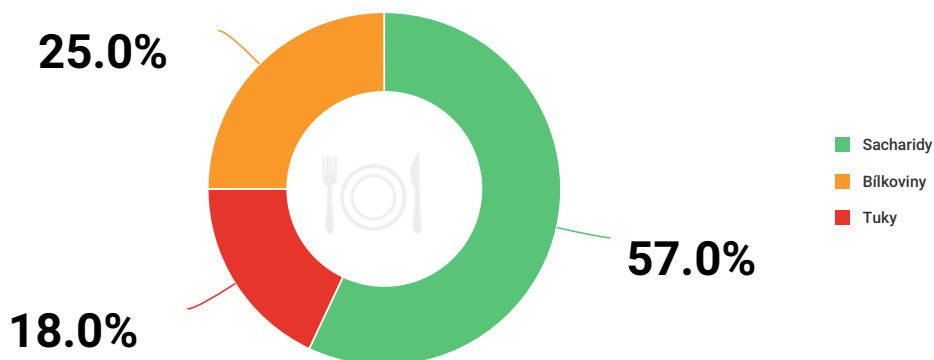
- Plísňový sýr
- Rýže s mlékem
- Tvaroh
- Jahodová zmrzlina
- Kefír

\* Tato doporučení jsou založena výhradně na analýze vašeho genetického profilu. Než budete upravovat výživu, vždy vyhledejte radu svého lékaře nebo jiného kvalifikovaného zdravotnického odborníka.

# Doporučený poměr živin podle Vaší DNA

07

Doporučené rozdělení je zpracováno na základě Vaší DNA



## POPIS

Na základě výsledků získaných v analýze, vašich stravovacích návyků a obecných informací náš tým poradců pro genetiku a výživu pro vás navrhl osobní plán s výživovými a dietetickými doporučeními.



Základem vašeho jídelníčku by měly být 3 hlavní jídla denně



V průběhu dne byste měli sníst i 2 menší jídla - svačiny. Ideálně ovoce, zeleninu nebo ořechy.

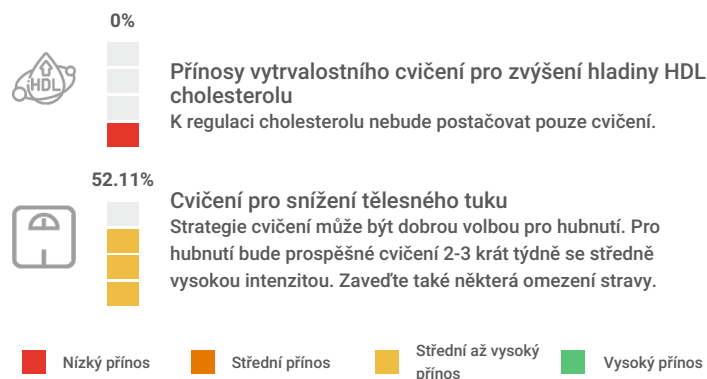


Pijte čistou vodu 1,5 - 2 litry podle potřeby.

## Fyzická aktivita

08

Vliv fyzické aktivity



## Kalorie

09

Doporučený kalorický příjem



\* Tato doporučení jsou založena výhradně na analýze vašeho genetického profilu. Než budete upravovat výživu, vždy vyhledejte radu svého lékaře nebo jiného kvalifikovaného zdravotnického odborníka.

Zkoumaná oblast	Marker	Lokus	Vaše kombinace	VÁŠ VÝSLEDEK	Zkoumaná oblast	Marker	Lokus	Vaše kombinace	VÁŠ VÝSLEDEK
Genetické riziko nadváhy/obezity	MC4R-1	rs2229616	CC	■	Reakce na monoenevé tuky (MUFA)	ADIPOQ	rs17300539	GG	■
	SH2B1-2	rs7498665	AA	■	Reakce na polynenasycené tuky (PUFA)	PPAR-Y	rs1801282	CC	■
	FTO-1	rs9939609	AT	■		FADS1	rs174547	TT	■
	FTO-2	rs1121980	AG	■	Reakce na příjem tuků pro zvýšení hladiny HDL	LIPC	rs1800588	CC	■
	MC4R-2	rs17700633	GG	■	Schopnost trávit jídlo s obsahem škrobu	AMY1-AMY2	rs11577390	CC	■
Riziko opětovného nárůstu hmotnosti (jo-jo efektu)	ADIPOQ	rs17300539	GG	■		AMY1	rs4244372	TT	■
Riziko zvýšeného BMI	MC4R-3	rs12970134	GG	■	Citlivost na rafinované sacharidy	FABP2	rs1799883	CC	■
	MC4R-4	rs17782313	TT	■	Hladiny sacharidů a HDL	KCTD10	rs10850219	GG	■
	SH2B1-1	rs4788102	GG	■	Sacharidy a hladiny LDL	MMAB	rs2241201	CG	■
Bazální metabolismus (spalování kalorií v klidu)	FABP2	rs1799883	CC	■	Riziko deregulovaných hladin HDL	APOA5	rs662799	AA	■
	LEPR-4	rs2025804	GA	■		CETP	rs5883	CC	■
Schopnost hubnutí pomocí diet	ACSL5	rs2419621	CC	■	Predispozice ke zvýšeným hladinám triglyceridů	PPAR-Y	rs1801282	CC	■
Riziko přejídání se či nechutenství	COMT	rs4680	AG	■					
	NMB	rs1051168	GT	■					
	DRD2-1	rs1800497	GG	■					
	MC4R-1	rs2229616	CC	■					
	DRD2-2	rs6277	GG	■					
Pocit plné sytosti	FTO-1	rs9939609	AT	■					
Přínosy vytrvalostního cvičení pro zvýšení hladiny HDL cholesterolu	PPARD	rs2016520	TT	■					
Cvičení pro snížení tělesného tuku	FTO-1	rs9939609	AT	■					
	FTO-2	rs1121980	AG	■					
	LIPC	rs1800588	CC	■					
	LEP	rs7799039	AG	■					

## Indikace

■ Negativní efekt

■ Střední efekt

■ Pozitivní efekt

\* Tato doporučení jsou založena výhradně na analýze vašeho genetického profilu. Než budete upravovat výživu, vždy vyhledejte radu svého lékaře nebo jiného kvalifikovaného zdravotnického odborníka.



Zkoumaná oblast	Marker	Lokus	Vaše kombinace	VÁŠ VÝSLEDEK
Predispozice ke zvýšené oxidaci LDL	APOB-2	rs676210	AG	■
	CELSR2	rs12740374	GG	■
Riziko zvýšené hladiny LDL cholesterolu	HNF1A	rs2650000	CC	■
	LDLR	rs6511720	GT	■
	ABCG8	rs6544713	CC	■
Riziko nevyváženého poměru triglyceridů/HDL	HMGCR	rs3846663	CC	■
Riziko zvýšené hladiny glukózy v plazmě na lačno	PLIN1	rs2289487	TT	■
	GHSR	rs490683	CC	■
Riziko inzulínové rezistence	PPAR-Y	rs1801282	CC	■
	ADIPOQ	rs17300539	GG	■
	TCF7L2-2	rs7903146	CC	■
	FTO-1	rs9939609	AT	■
	FTO-2	rs1121980	AG	■
Riziko diabetu typu 2	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	■
Citlivost na hořkou chuť	CDKN2A, CDKN2B	rs2383208	AA	■
	CDKAL1	rs7756992	AA	■
	TCF7L2-1	rs7901695	TT	■
	TAS2R38-1	rs1726866	AG	■
Citlivost na sůl	TAS2R38-2	rs713598	CG	■
	ACE	rs4343	AG	■
Chuť na sladké	SLC2A2	rs5400	AG	■

Zkoumaná oblast	Marker	Lokus	Vaše kombinace	VÁŠ VÝSLEDEK
Antioxidační schopnost	GPX1	rs1050450	GG	■
	NQO1	rs1800566	AA	■
	COMT	rs4680	AG	■
	SOD2	rs4880	GG	■
	CYP1B1	rs1056836	CG	■
Riziko poruchy vstřebávání vápníku	CYP1A1-2	rs1048943	TT	■
	GSTP1	rs1695	AG	■
Riziko poruchy vstřebávání vápníku	CYP2R1-1	rs10766197	AG	■
	GC	rs2282679	TT	■
Predispozice k poruchám regulace hladin vápníku	DGKD	rs1550532	GG	■
	CYP24A1	rs1570669	AG	■
	CASR-1	rs17251221	AA	■
	CASR-2	rs1801725	GG	■
	CARS	rs7481584	AG	■
Riziko nadbytku železa	GCKR	rs780094	TT	■
	HFE	rs1800562	GG	■
Riziko nízké hladiny železa v plazmě	TF-1	rs3811647	GG	■
	TMPRSS6	rs4820268	AA	■
	TF-2	rs8177253	CC	■
Riziko deregulace hladin hořčičku	CASR-1	rs17251221	AA	■
	TRPM6	rs11144134	TT	■
	SHROOM3	rs13146355	AG	■
	DCDC5	rs3925584	CC	■
Riziko deregulace hladin selenu	MUC1	rs4072037	CT	■
	AGA	rs1395479	AA	■
Citlivost na sodík	SLC39A11	rs891684	GG	■
	ACE	rs4343	AG	■
Riziko nesnášenlivosti laktózy	MCM6-1	rs182549	CC	■
	MCM6-2	rs4988235	GG	■

## Indikace

■ Negativní efekt

■ Střední efekt

■ Pozitivní efekt

\* Tato doporučení jsou založena výhradně na analýze vašeho genetického profilu. Než budete upravovat výživu, vždy vyhledejte radu svého lékaře nebo jiného kvalifikovaného zdravotnického odborníka.



Zkoumaná oblast	Marker	Lokus	Vaše kombinace	VÁŠ VÝSLEDEK
Metabolismus alkoholu	ALDH2	rs671	GG	■
	IL2/IL21-1	rs6822844	GG	■
Riziko celiakie	HLA-2	rs2395182	GT	■
	IL2/IL21-2	rs13119723	AA	■
	HLA-4	rs4713586	AA	■
	HLA-5	rs7454108	TT	■
	HLA-6	rs7775228	TT	■
Metabolismus kofeinu	CYP1A1-1	rs2470893	TT	■
	CYP1A2	rs762551	AA	■
Riziko nesnášenlivosti fruktózy	ALDOB-1	rs1800546	CC	■
	ALDOB-2	rs76917243	GG	■
Účinnost nízkokalorické diety	PPAR-Y	rs1801282	CC	■
	ADIPOQ	rs17300539	GG	■
	LEPR-1	rs1805134	TT	■
	ACSL5	rs2419621	CC	■
	ADRB2	rs1042714	CG	■

Zkoumaná oblast	Marker	Lokus	Vaše kombinace	VÁŠ VÝSLEDEK
Účinnost diety s nízkým obsahem sacharidů	KCTD10	rs10850219	GG	■
	MMAB	rs2241201	CG	■
Účinnost nízkotučné diety	PPAR-Y	rs1801282	CC	■
	GHSR	rs490683	CC	■
	APOA2	rs5082	AG	■
	SH2B1-2	rs7498665	AA	■
	TCF7L2-2	rs7903146	CC	■
FTO-1	rs9939609	AT	■	

## Indikace

■ Negativní efekt

■ Střední efekt

■ Pozitivní efekt

\* Tato doporučení jsou založena výhradně na analýze vašeho genetického profilu. Než budete upravovat výživu, vždy vyhledejte radu svého lékaře nebo jiného kvalifikovaného zdravotnického odborníka.

**Společně**  
tvoříme budoucnost personalizované medicíny.

