



iDNA Test Βιταμίνες & Ιχνοστοιχεία

Report Αποτελεσμάτων

Όνομα:
Sample Test

Serial Number:
AB123456

Ημερομηνία Δημιουργίας:
04.02.2025





Αγαπητέ/ή,

Σου παρουσιάζουμε την προσωπική σου Γενετική Ανάλυση (DNA Test), με βάση γονίδια που σχετίζονται με τις Βιταμίνες και τα Ιχνοστοιχεία. Η ανάλυση έχει συμβουλευτικό χαρακτήρα στην επιλογή του κατάλληλου τρόπου ζωής για ένα πιο υγιές μέλλον.

Το DNA, ο γενετικός κώδικας κάθε ανθρώπου, δίνει πολλές πληροφορίες για την πορεία της υγείας του καθενός μας. Οι γενετικές πληροφορίες που περιλαμβάνονται στην προσωπική σου ανάλυση, θα σου δώσουν βαθύτερη γνώση της προδιάθεσης και των αναγκών σου, ώστε να επιλέξεις το κατάλληλο πλάνο διατροφής για σένα.

Θα μάθεις πώς τα γονίδιά σου επηρεάζουν το ποσοστό που ο οργανισμός σου απορροφά και επεξεργάζεται τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία από τα τρόφιμα που τρως, αλλά και την πιθανή επίπτωση των γονιδίων σου στα επίπεδα αυτών.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα γονίδια είναι μόνο ένας από τους πολλούς παράγοντες που συμβάλλουν στην υγεία και την ευεξία μας. Στόχος μας είναι να σου προσφέρουμε αξιόπιστη πληροφόρηση, χρήσιμη για μια ζωή. Η γνώση αυτή θα λειτουργήσει συμβουλευτικά στην επιλογή του κατάλληλου τρόπου ζωής για καλύτερη υγεία.

Παρακαλούμε διάβασε προσεκτικά αυτή την ανάλυση. Για καλύτερη αξιοποίηση της πληροφόρησης, συζήτησε τα αποτελέσματα με το διατροφολόγο σου ή/και με το γιατρό σου, οι οποίοι θα είναι σε θέση να σε βοηθήσουν να κάνεις στοχευμένες αλλαγές, βάσει του προσωπικού σου γενετικού προφίλ και του τρόπου ζωής σου.

Με εκτίμηση
Η ομάδα της iDNA

Πώς διαβάζω τα αποτελέσματά μου	4-5
---------------------------------	-----

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Βιταμίνη B9 - Φολικό & Φυλλικό οξύ	6
Βιταμίνη B12	7
Βιταμίνη C	8
Βιταμίνη D	9
Βιταμίνη E	10
Σύμπλεγμα Βιταμινών B	11

ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ασβέστιο	12
Μαγνήσιο	13
Σελήνιο	14
Σίδηρος	15
Ψευδάργυρος	16

Αναλογία Ω6/Ω3 λιπαρών οξέων	17
------------------------------	----

Βιβλιογραφία	18 - 21
--------------	---------

Περισσότερες πληροφορίες	22
--------------------------	----

Λίστα συμπληρωμάτων διατροφής διαφημιζόμενων	23
--	----

Σημείωση νομικού περιεχομένου	24
-------------------------------	----

Πριν διαβάσεις την πλήρη αναφορά της προσωπικής σου Γενετικής Ανάλυσης, παρακαλούμε αφιέρωσε λίγο χρόνο να διαβάσεις τις παρακάτω βασικές πληροφορίες που θα σε βοηθήσουν στην κατανόηση των αποτελεσμάτων.

Κάθε σελίδα της γενετικής σου ανάλυσης, αντιστοιχεί σε μία κατηγορία ανάλυσης.

Ας πάρουμε για παράδειγμα την παρακάτω σελίδα της κατηγορίας ανάλυσης Βιταμίνη C.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Σε αυτό το σημείο γίνεται λεπτομερής περιγραφή της κατηγορίας και πώς μας επηρεάζει στην υγεία μας.

ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΣΟΥ

Σε αυτό το πεδίο αναφέρεται η βαρύτητα της δικής σου γενετικής παραλλαγής σε σχέση με τις πιθανές επιπτώσεις στην υγεία.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Σε αυτό το πεδίο αναγράφονται συμβουλές με βάση το προσωπικό σου γενετικό προφίλ για την κάθε κατηγορία. Αποκτώντας βαθύτερη γνώση των αναγκών του οργανισμού σου, η επιλογή του κατάλληλου πλάνου γίνεται πιο σωστή και εύκολη.

Βιταμίνη C

iDNA Βιταμίνες & Ιχνοστοιχεία

Η βιταμίνη C, γνωστή και ως ασκορβικό οξύ, είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη, η οποία συμμετέχει στη σύνθεση του κολλαγόνου και διαφόρων ορμονών, στην επιύλωση πληγών και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που συμμετέχει στην απορρόφηση σιδήρου και έχει ζωτικό ρόλο στη μεταφορά οξυγόνου στους ιστούς.

Η παντελής της έλλειψη προκαλεί μια εξουθενωτική ασθένεια, το σκορβούτο. Μερικά από τα συμπτώματα που δείχνουν ότι μας λείπει βιταμίνη C είναι οι πετέχειες, η εύκολη δημιουργία μωλώπων, η κόπωση και η αδυναμία, η αργή επιύλωση των πληγών, οι πόνοι στους μύες και στις αρθρώσεις, το ξηρό και ευαίσθητο δέρμα, το πρήξιμο ή η εφελκυστική αιμορραγία των ούλων και τα ασθενείς ανοσοποιητικό σύστημα.



ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΟΥ

ΠΡΟΦΙΛ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ



Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με τυπική ικανότητα μεταφοράς της βιταμίνης C στα κύτταρα.

Γονίδια	Γονιδιακές μεταλλάξεις	Η παραλλαγή σου
SLC23A1	rs10083949	CC
SLC23A2	rs6253005	CC

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το γενετικό σου προφίλ δεν υποδεικνύει αυξημένη προδιάθεση για χαμηλά επίπεδα βιταμίνης C. Η επαρκής πρόσληψη της παραμένει σημαντική, καθώς η βιταμίνη C λειτουργεί ως ισχυρό αντιοξειδωτικό και υποστηρίζει την ανοσοποιητική λειτουργία, τη σύνθεση κολλαγόνου και τη φυσιολογική επιύλωση των ιστών.

Σε περιόδους αυξημένων αναγκών, όπως έντονο στρες, λαιμωγή ή ανάρρωση, μπορεί να είναι χρήσιμη η προληπτική ενίσχυση της πρόσληψης μέσω συμπληρώματος διατροφής, πάντα με καθοδήγηση ειδικού.



ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

Σε αυτό το πεδίο παρουσιάζονται συμπληρώματα διατροφής διαφημιζόμενων εταιριών. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτας. Τα πλήρη στοιχεία του διαφημιζόμενου προϊόντος και της εταιρίας αναφέρονται στην σελίδα «Λίστα συμπληρωμάτων διατροφής διαφημιζόμενων».

ΓΟΝΙΔΙΑ

Στο πεδίο αυτό αναφέρονται τα γονίδια που σχετίζονται με την κατηγορία, για τα οποία μελετάται η λειτουργία τους.

ΓΟΝΙΔΙΑΚΟΣ ΤΟΠΟΣ

Σε αυτό το πεδίο αναφέρεται το σημείο στην αλληλουχία του DNA πάνω στην οποία βρίσκονται οι γενετικές παραλλαγές που μελετώνται στην αντίστοιχη κατηγορία.

Η ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ ΣΟΥ

Σε αυτό το πεδίο αναγράφεται η δική σου παραλλαγή ως προς τις βάσεις του DNA στον γονιδιακό τόπο που μελετάται στην αντίστοιχη κατηγορία.

Με τη γενετική ανάλυση εντοπίζονται οι πολυμορφισμοί στο DNA σου, συγκεκριμένα οι προσωπικές σου παραλλαγές ως προς τις βάσεις του DNA σε ένα γονιδιακό τόπο. Κάθε γενετική παραλλαγή αντιστοιχεί σε διαφοροποιημένη λειτουργία του γονιδίου υπό διερεύνηση. Η συσχέτιση γενετικών παραλλαγών με φαινοτυπικά χαρακτηριστικά οδηγεί στην περιγραφή της προδιάθεσης ως προς τις κατηγορίες ανάλυσης. Για παράδειγμα, διαφορετικοί πολυμορφισμοί αντιστοιχούν σε διαφοροποιημένη «Ευαισθησία στη Βιταμίνη C» όπου αυτή μπορεί να είναι υψηλή, αυξημένη ή τυπική.

Υπάρχουν τα παρακάτω προφίλ αποτελεσμάτων.

ΠΡΟΦΙΛ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ



Υψηλό

Υπάρχει υψηλή διαφοροποίηση της λειτουργίας των βιολογικών μηχανισμών της κατηγορίας ανάλυσης. Αυτό υποδεικνύει ότι υπάρχει ανάγκη ιδιαίτερης τροποποίησης της διατροφής σου στην κατηγορία αυτή, σε σχέση με τις συστάσεις για το γενικό πληθυσμό.



Αυξημένο

Υπάρχει αυξημένη διαφοροποίηση της λειτουργίας των βιολογικών μηχανισμών της κατηγορίας ανάλυσης. Αυτό υποδεικνύει ότι υπάρχει ανάγκη μέτριας τροποποίησης της διατροφής σου στην κατηγορία αυτή, σε σχέση με τις συστάσεις για τον γενικό πληθυσμό.



Τυπικό

Υπάρχει τυπική λειτουργία των βιολογικών μηχανισμών της κατηγορίας ανάλυσης. Αυτό υποδεικνύει ότι δεν υπάρχει ανάγκη τροποποίησης της διατροφής σου στην κατηγορία αυτή, σε σχέση με τις συστάσεις για τον γενικό πληθυσμό.

Βιταμίνη B9 φολικό & φυλλικό οξύ

iDNA Βιταμίνες & Ιχνοστοιχεία

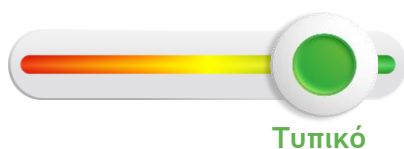
Η βιταμίνη B9 είναι ο γενικός όρος που αναφέρεται στο φολικό οξύ, τη φυσική μορφή της βιταμίνης που βρίσκεται στα τρόφιμα και στο φυλλικό οξύ, την τεχνητή μορφή της βιταμίνης B9, που βρίσκεται σε εμπλουτισμένα τρόφιμα και σε συμπληρώματα διατροφής. Ανήκει στο φάσμα των υδατοδιαλυτών βιταμινών.

Μία από τις βασικές λειτουργίες της είναι ότι συμβάλλει στη σύνθεση του γενετικού υλικού (DNA, RNA) και στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών. Το φολικό οξύ σε συνέργεια με τη βιταμίνη B12, συμμετέχουν στην παραγωγή νέων κυττάρων, συμπεριλαμβανομένων και των ερυθρών κυττάρων του αίματος. Συνεπώς, το φολικό οξύ είναι ιδιαίτερα σημαντικό κατά τη διάρκεια περιόδων ταχείας ανάπτυξης, όπως η βρεφική ηλικία και η εγκυμοσύνη.



ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΟΥ

ΠΡΟΦΙΛ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ



Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με φυσιολογική μετατροπή του φολικού οξέος στη δραστική μορφή της βιταμίνης B9.

Γονίδιο	Γονιδιακός τόπος	Η παραλλαγή σου
MTHFR	rs1801133	GG

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το γενετικό σου προφίλ δείχνει ότι δεν υπάρχει αυξημένη προδιάθεση για χαμηλά επίπεδα βιταμίνης B9. Ωστόσο, η επαρκής πρόσληψη παραμένει σημαντική, ιδιαίτερα για τη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος και την παραγωγή νέων κυττάρων.

Μπορείς να υποστηρίξεις τα επίπεδα βιταμίνης B9 μέσω της διατροφής, εντάσσοντας τροφές όπως φυλλώδη πράσινα λαχανικά (π.χ. σπανάκι, μαρούλι), όσπρια, αβοκάντο και εμπλουτισμένα δημητριακά.

Αν η διατροφή σου δεν είναι επαρκής στα παραπάνω και σε περιόδους αυξημένων αναγκών (όπως εγκυμοσύνη ή προσπάθεια σύλληψης), συνιστάται προληπτική συμπληρωματική λήψη, πάντα σε συνεννόηση με γιατρό ή διαιτολόγο.

Διαφήμιση



Folic Acid 800 mcg with Vitamin B12 Tablets

Περισσότερα

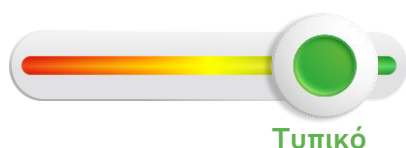
Η βιταμίνη B12 ή αλλιώς κοβαλαμίνη, είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη που εμπλέκεται στο μεταβολισμό κάθε κυττάρου του ανθρώπινου σώματος. Είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη σύνθεση του γενετικού υλικού, το σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων και τη λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Πιο συγκεκριμένα, η βιταμίνη B12 εμπλέκεται στη μεθυλίωση της ομοκυστεΐνης σε μεθειονίνη, η οποία με τη σειρά της εμπλέκεται σε μεταβολικές διαδικασίες του DNA, των ορμονών, των πρωτεϊνών και των λιπιδίων. Επίσης, συμβάλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος, μέσω του ρόλου της στη σύνθεση της μυελίνης, που περιβάλλει τα νευρικά κύτταρα και διευκολύνει τη μετάδοση σημάτων στο νευρικό σύστημα.



ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΟΥ

ΠΡΟΦΙΛ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ



Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με τυπική απορρόφηση και φυσιολογικά επίπεδα βιταμίνης B12 στο αίμα.

Γονίδιο	Γονιδιακός τόπος	Η παραλλαγή σου
FUT2	rs492602	GG
TCN1	rs526934	AA

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το γενετικό σου προφίλ δεν δείχνει αυξημένη προδιάθεση για ανεπάρκεια βιταμίνης B12. Ωστόσο, η διατήρηση επαρκών επιπέδων παραμένει κρίσιμη, καθώς η B12 είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος, την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και τη σύνθεση DNA.

Μπορείς να υποστηρίξεις τα επίπεδά σου μέσω της διατροφής, καταναλώνοντας ζωικά προϊόντα όπως κρέας, ψάρι, αυγά και γαλακτοκομικά.

Αν ακολουθείς χορτοφαγική ή αυστηρά χορτοφαγική διατροφή, μπορεί να είναι χρήσιμη η προληπτική λήψη συμπληρώματος βιταμίνης B12, ακόμη και χωρίς γενετική προδιάθεση.

Διαφήμιση

NATURE'S PLUS VITAMIN B-12 500 mcg

Περισσότερα

Διαφήμιση

NATURE'S PLUS VITAMIN B-12 1.000 mcg

Περισσότερα

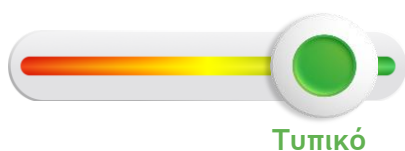
Η βιταμίνη C, γνωστή και ως ασκορβικό οξύ, είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη, η οποία συμμετέχει στη σύνθεση του κολλαγόνου και διαφόρων ορμονών, στην επούλωση πληγών και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που συμμετέχει στην απορρόφηση σιδήρου και έχει ζωτικό ρόλο στη μεταφορά οξυγόνου στους ιστούς.

Η παντελής της έλλειψη προκαλεί μια εξουθενωτική ασθένεια, το σκορβούτο. Μερικά από τα συμπτώματα που δείχνουν ότι μας λείπει βιταμίνη C είναι οι πετέχειες, η εύκολη δημιουργία μωλώπων, η κούραση και η αδυναμία, η αργή επούλωση των πληγών, οι πόνοι στους μυς και στις αρθρώσεις, το ξηρό και ευαίσθητο δέρμα, το πρήξιμο ή η ξαφνική αιμορραγία των ούλων και το ασθενές ανοσοποιητικό σύστημα.



ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΟΥ

ΠΡΟΦΙΛ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ



Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με τυπική ικανότητα μεταφοράς της βιταμίνης C στα κύτταρα.

Γονίδιο	Γονιδιακός τόπος	Η παραλλαγή σου
SLC23A1	rs10063949	TT
SLC23A2	rs6053005	TC

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το γενετικό σου προφίλ δεν υποδεικνύει αυξημένη προδιάθεση για χαμηλά επίπεδα βιταμίνης C. Η επαρκής πρόσληψη της παραμένει σημαντική, καθώς η βιταμίνη C λειτουργεί ως ισχυρό αντιοξειδωτικό και υποστηρίζει την ανοσοποιητική λειτουργία, τη σύνθεση κολλαγόνου και τη φυσιολογική επούλωση των ιστών.

Σε περιόδους αυξημένων αναγκών, όπως έντονο στρες, λοίμωξη ή ανάρρωση, μπορεί να είναι χρήσιμη η προληπτική ενίσχυση της πρόσληψης μέσω συμπληρώματος διατροφής, πάντα με καθοδήγηση ειδικού.

Διαφήμιση

Herbal C - 60 κάψουλες

Περισσότερα

Διαφήμιση

Herbal C - 120 κάψουλες

Περισσότερα

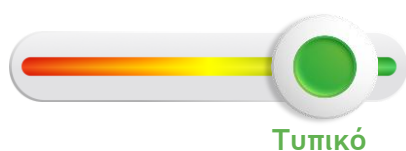
Η βιταμίνη D, γνωστή και ως «βιταμίνη του ήλιου», είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη η οποία συντίθεται στον οργανισμό, κυρίως μέσω της επίδρασης της υπεριώδους ακτινοβολίας του ήλιου στο δέρμα, αλλά προσλαμβάνεται και μέσω της διατροφής. Περίπου το 10% των αναγκών σε βιταμίνη D καλύπτεται μέσω της διατροφής και το υπόλοιπο 90% προκύπτει από την έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου.

Η βιταμίνη D συμβάλλει στην απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου από το έντερο και κατ' επέκταση, στη διατήρηση της υγείας των οστών και των δοντιών. Επιπλέον, ενισχύει την άμυνα του οργανισμού, έχει αντιφλεγμονώδη δράση και συμβάλλει στην καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος.



ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΟΥ

ΠΡΟΦΙΛ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ



Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με φυσιολογικά επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό

Γονίδιο	Γονιδιακός τύπος	H παραλλαγή σου
CYP2R1	rs10741657	AA
GC	rs2282679	TT
VDR (FokI)	rs2228570	GG

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η γενετική σου ανάλυση υποδεικνύει προδιάθεση για βιταμίνη D στον οργανισμό μέσα στα φυσιολογικά όρια. Ωστόσο, η διατήρηση επαρκών επιπέδων παραμένει σημαντική.

Μπορείς να ενισχύσεις τα επίπεδα βιταμίνης D φυσικά, εντάσσοντας στη διατροφή σου λιπαρά ψάρια όπως σολομό ή σαρδέλες, 2-3 φορές την εβδομάδα.

Αν η έκθεση στον ήλιο είναι περιορισμένη, ειδικά τους χειμερινούς μήνες, μπορεί να είναι χρήσιμη μια χαμηλή, προληπτική δόση βιταμίνης D3, περίπου 800-1000 IU ημερησίως

Διαφήμιση

Vitamin D-3 Extra Strength Liquid

Περισσότερα

Διαφήμιση

Vitamin D-3 5000 IU Softgels

Περισσότερα

Διαφήμιση

Vitamin D-3 10,000 IU Softgels

Περισσότερα

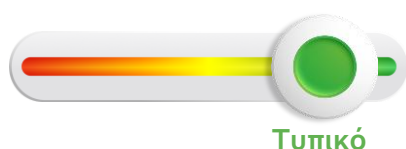
Η βιταμίνη Ε ανήκει στις λιποδιαλυτές βιταμίνες και έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση έναντι των ελευθέρων ριζών που παράγονται κατά την οξείδωση των λιπαρών οξέων. Επιπλέον, βελτιώνει την ανοσοαπόκριση, ρυθμίζει τη συγκόλληση των αιμοπεταλίων, αναστέλλει την πρωτεϊνική κινάση C, συμβάλλοντας στην κυτταρική ανάπτυξη και διαφοροποίηση, και βελτιώνει την υγεία του δέρματος. Παράλληλα, όπως όλα τα αντιοξειδωτικά, εμφανίζει αντιγηραντική δράση.

Η βιταμίνη Ε έχει κρίσιμο ρόλο κατά τη διάρκεια ευάλωτων σταδίων της ζωής, συμπεριλαμβανομένης της εγκυμοσύνης και των προσχολικών χρόνων στη νευροανάπτυξη και τις γνωστικές λειτουργίες.



ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΟΥ

ΠΡΟΦΙΛ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ



Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με φυσιολογικά επίπεδα βιταμίνης Ε στον οργανισμό.

Γονίδιο	Γονιδιακός τόπος	Η παραλλαγή σου
SCARB1	rs11057830	GG
TRIP6	rs964184	GG

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το γενετικό σου προφίλ δεν δείχνει αυξημένη προδιάθεση για ανεπάρκεια βιταμίνης Ε. Ωστόσο, η επαρκής πρόσληψη παραμένει σημαντική, καθώς η βιταμίνη Ε λειτουργεί ως ισχυρό αντιοξειδωτικό, προστατεύοντας τα κύτταρα από το οξειδωτικό στρες και συμβάλλοντας στη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Σε συνθήκες έντονης περιβαλλοντικής επιβάρυνσης ή οξειδωτικού στρες, μπορεί να είναι χρήσιμη η ήπια συμπληρωματική λήψη, πάντα με καθοδήγηση ειδικού.

Διαφήμιση

NaturesPlus

VITAMIN E, 400 I.U.
(mixed tocopherols)

Περισσότερα

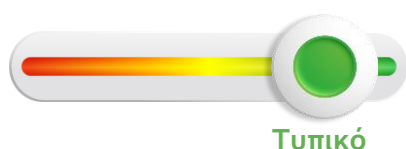
Το σύμπλεγμα βιταμινών Β περιλαμβάνει μια ομάδα υδατοδιαλυτών βιταμινών με κεντρικό ρόλο στον μεταβολισμό, την παραγωγή ενέργειας και τη λειτουργία του νευρικού συστήματος. Κάθε βιταμίνη του συμπλέγματος (όπως οι Β1, Β2, Β6, Β9 και Β12) συμμετέχει σε διαφορετικές βιοχημικές διεργασίες, που σχετίζονται με την αξιοποίηση θρεπτικών συστατικών, τη σύνθεση νευροδιαβιβαστών και τη ρύθμιση της διάθεσης.

Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β είναι ιδιαίτερα σημαντικές σε περιόδους αυξημένου σωματικού ή ψυχολογικού στρες, καθώς και για άτομα με αυξημένες μεταβολικές ανάγκες. Λόγω της υδατοδιαλυτής φύσης τους, δεν αποθηκεύονται σε μεγάλο βαθμό στον οργανισμό και απαιτείται τακτική πρόσληψη για τη διατήρηση επαρκών επιπέδων.



ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΟΥ

ΠΡΟΦΙΛ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ



Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με φυσιολογικά επίπεδα στις βιταμίνες του συμπλέγματος Β στο αίμα.

Γονίδιο	Γονιδιακός τόπος	Η παραλλαγή σου
MTHFR	rs1801133	GG
FUT2	rs492602	GG
ALPL	rs4654748	TT
TCN1	rs526934	AA

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το γενετικό σου προφίλ δεν δείχνει αυξημένη προδιάθεση για ανεπάρκεια στις βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Ωστόσο, η επαρκής πρόσληψή τους παραμένει σημαντική, καθώς παίζουν βασικό ρόλο στον μεταβολισμό της ενέργειας, τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και τη διαχείριση του στρες.

Σε περιόδους έντονης σωματικής ή πνευματικής κόπωσης, μπορεί να είναι χρήσιμη η προληπτική λήψη ενός συμπληρώματος συμπλέγματος Β, με ήπια δόση και ευρεία κάλυψη (π.χ. Β1, Β2, Β6, Β9, Β12).

Διαφήμιση

Accucibus

Accucibus B-Complex BioActive

Περισσότερα

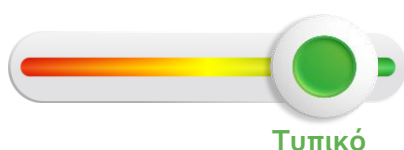
Το ασβέστιο είναι ένα μεταλλικό στοιχείο με δομικό ρόλο στα οστά, τα δόντια και την κυτταρική μεμβράνη. Παράλληλα, συμμετέχει στην πήξη του αίματος, στη συστολή των μυών, στη μεταβίβαση των νευρικών σημάτων, στην ενεργοποίηση ενζύμων και στη λειτουργία ορμονών.

Οι απαιτήσεις του οργανισμού σε ασβέστιο είναι ιδιαίτερα υψηλές στην παιδική και την εφηβική ηλικία, όταν χτίζεται ο σκελετός, αλλά και κατά την εγκυμοσύνη και το θηλασμό.



ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΟΥ

ΠΡΟΦΙΛ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ



Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με φυσιολογική απορρόφηση και τυπικά επίπεδα ασβεστίου στον οργανισμό.

Γονίδιο	Γονιδιακός τύπος	Η παραλλαγή σου
CYP2R1	rs2060793	AA
GC	rs7041	CC
VDR	rs2228570	GG
CYP24A1	rs1570669	GG

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το γενετικό σου προφίλ δεν δείχνει αυξημένη προδιάθεση για χαμηλά επίπεδα ασβεστίου ή διαταραχές στην ομοιόστασή του. Ωστόσο, η διατήρηση επαρκών επιπέδων παραμένει καθοριστική για την υγεία των οστών, τη μυϊκή λειτουργία και τη μετάδοση νευρικών σημάτων.

Σε περιόδους αυξημένων αναγκών —όπως η εφηβεία, η εγκυμοσύνη ή η εμμηνόπαυση— μπορεί να είναι χρήσιμη η προληπτική ενίσχυση της πρόσληψης με κατάλληλο συμπλήρωμα, σε συνεννόηση με ειδικό.



Το μαγνήσιο είναι ένα μεταλλικό στοιχείο που απαιτείται όχι σε ίχνη, αλλά σε μεγάλες ποσότητες για βασικές λειτουργίες στο ανθρώπινο σώμα. Βοηθάει πάνω από 300 χημικές αντιδράσεις - απαιτείται για θεμελιώδεις διεργασίες όπως η σύνθεση DNA, RNA και πρωτεΐνης, καθώς και η παραγωγή και η σταθερότητα του ενεργειακού μας νομίσματος, δηλαδή ενός μορίου που ονομάζεται ATP ή τριφωσφορική αδενοσίνη.

Αποδεικνύεται ότι η σύγχρονη δυτική διατροφή είναι ελλιπής σε μαγνήσιο, με δυνητικά σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία. Τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευάλωτα καθώς το σώμα τους βρίσκεται σε κατάσταση ανάπτυξης. Συμπτώματα ανεπάρκειας σε παιδιά αποτελούν η ευερεθιστότητα, οι μυϊκές κράμπες κατά τις βραδινές ώρες και το “αδικοιολόγητο” άγχος.



ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΟΥ

ΠΡΟΦΙΛ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ



Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με τυπικές ανάγκες σε μαγνήσιο.

Γονίδιο	Γονιδιακός τύπος	Η παραλλαγή σου
MUC1	rs4072037	TC

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το γενετικό σου προφίλ δεν δείχνει αυξημένη προδιάθεση για χαμηλά επίπεδα μαγνησίου. Ωστόσο, το μαγνήσιο είναι βασικό μέταλλο για πάνω από 300 ενζυμικές αντιδράσεις, παίζοντας σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση του νευρικού συστήματος, της μυϊκής λειτουργίας και της ενέργειας.

Σε περιόδους αυξημένου στρες, αϋπνίας ή έντονης άσκησης, ενδέχεται να αυξηθούν οι ανάγκες του οργανισμού και να είναι χρήσιμη η συμπληρωματική λήψη, κατόπιν αξιολόγησης από ειδικό.

Διαφήμιση

Magnesium Premium 5

Περισσότερα

Διαφήμιση

Magnesium Chelated -Bisglycinate

Περισσότερα

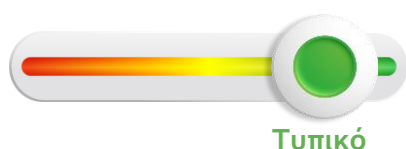
Το σελήνιο είναι ένα πολύτιμο ιχνοστοιχείο που, αν και απαιτείται σε μικρές ποσότητες, ασκεί μεγάλη επίδραση στην υγεία. Ρυθμίζει βασικές μεταβολικές λειτουργίες, ιδιαίτερα στον θυρεοειδή αδένα, και ενισχύει την κυτταρική άμυνα απέναντι στο οξειδωτικό στρες μέσω της δράσης ειδικών σεληνο-εξαρτώμενων ενζύμων.

Η παρουσία του στον οργανισμό συνδέεται επίσης με την ορμονική ισορροπία, την αναπαραγωγική υγεία και την αποτελεσματική λειτουργία του ανοσοποιητικού. Λόγω της περιορισμένης διαθεσιμότητάς του στο περιβάλλον, ακόμα και μικρές διακυμάνσεις στα επίπεδά του μπορούν να έχουν λειτουργική σημασία.



ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΟΥ

ΠΡΟΦΙΛ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ



Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με τυπικές ανάγκες σε σελήνιο.

Γονίδιο	Γονιδιακός τόπος	Η παραλλαγή σου
DMGDH	rs705415	TT
BHMT	rs558133	AA
CBS	rs234709	CT

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το γενετικό σου προφίλ δεν δείχνει αυξημένη προδιάθεση για έλλειψη σεληνίου. Παρ' όλα αυτά, η επαρκής πρόσληψή του είναι σημαντική, καθώς το σελήνιο συμμετέχει στην αντιοξειδωτική προστασία, στη λειτουργία του θυρεοειδούς και στην υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος.

Σε περιόδους αυξημένου οξειδωτικού στρες ή θυρεοειδικής δυσλειτουργίας, μπορεί να εξεταστεί η ανάγκη για ήπια συμπληρωματική υποστήριξη, με βάση εξατομικευμένα δεδομένα.

Διαφήμιση

NaturesPlus

NATURE'S PLUS SUPER SELENIUM

Περισσότερα

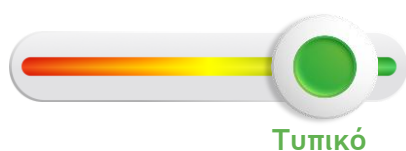
Ο σίδηρος αποτελεί απαραίτητο μεταλλικό ιχνοστοιχείο για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού. Είναι συστατικό της αιμοσφαιρίνης, η οποία μεταφέρει το οξυγόνο από τους πνεύμονες στους ιστούς, της μυοσφαιρίνης, η οποία μεταφέρει το οξυγόνο στους μύες και πολλών άλλων ενζύμων με πληθώρα δράσεων, όπως η σύνθεση του DNA.

Ο σίδηρος στις τροφές υπάρχει σε δύο μορφές: τον αιμικό σίδηρο, που βρίσκεται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, τα πουλερικά και τα ψάρια και τον μη αιμικό σίδηρο, που βρίσκεται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως τα λαχανικά, τα όσπρια και τους ξηρούς καρπούς.



ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΟΥ

ΠΡΟΦΙΛ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ



Το γενετικό σου προφίλ δεν σχετίζεται με χαμηλά επίπεδα σιδήρου στον ορό.

Γονίδιο	Γονιδιακός τύπος	Η παραλλαγή σου
TF	rs1799852	CC
TFR2	rs7385804	AA
HFE	rs1799945	CC

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το γενετικό σου προφίλ δεν δείχνει αυξημένη προδιάθεση για ανεπάρκεια σιδήρου. Παρ' όλα αυτά, ο σίδηρος παραμένει βασικό θρεπτικό στοιχείο για τη μεταφορά οξυγόνου μέσω της αιμοσφαιρίνης, την παραγωγή ενέργειας και τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Σε περιόδους αυξημένων αναγκών —όπως εγκυμοσύνη, έντονη άσκηση ή απώλεια αίματος— μπορεί να χρειαστεί ενίσχυση της συμπληρωματικής πρόσληψης, πάντα με βάση εργαστηριακό έλεγχο.

Διαφήμιση

Power HEALTH

Floradix® tablets

Περισσότερα

Διαφήμιση

Power HEALTH

Floradix® Υγρή Φόρμουλα

Περισσότερα

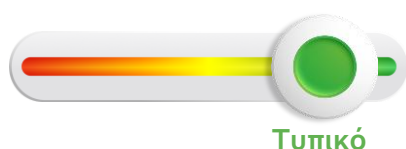
Ο ψευδάργυρος είναι ένα κρίσιμο ιχνοστοιχείο που εμπλέκεται σε πολυάριθμες βιολογικές λειτουργίες, από τη σύνθεση πρωτεϊνών και DNA μέχρι την ενίσχυση της ανοσολογικής απόκρισης. Παρά το μικρό ποσοστό που απαιτεί ο οργανισμός, η παρουσία του είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της κυτταρικής υγείας και την ομαλή ανάπτυξη.

Επιπλέον, ο ψευδάργυρος παίζει σημαντικό ρόλο στην επούλωση τραυμάτων, τη ρύθμιση της ορμονικής ισορροπίας και τη διατήρηση της γεύσης και της όσφρησης. Λόγω της ευρείας συμμετοχής του σε βασικές λειτουργίες, η επάρκειά του είναι κρίσιμη για τη γενική ευεξία και την αποτελεσματική απόκριση του οργανισμού σε διάφορες καταστάσεις.



ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΟΥ

ΠΡΟΦΙΛ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ



Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με τυπικές ανάγκες σε ψευδάργυρο.

Γονίδιο	Γονιδιακός τύπος	Η παραλλαγή σου
PPCDC	rs2120019	TT

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το γενετικό σου προφίλ δεν υποδεικνύει αυξημένη προδιάθεση για έλλειψη ψευδαργύρου. Η διατήρηση επαρκών επιπέδων είναι σημαντική για τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, την επούλωση των ιστών και την υποστήριξη του μεταβολισμού.

Σε περιόδους αυξημένων αναγκών, όπως κατά την ανάρρωση από ασθένεια ή σε περιόδους έντονου στρες, η παρακολούθηση και η υποστήριξη των επιπέδων ψευδαργύρου μέσω συμπληρωματικής χορήγησης μπορεί να είναι χρήσιμη.



Τα πολυακόρεστα ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρά ανήκουν στην κατηγορία των απαραίτητων λιπαρών οξέων, καθώς ο οργανισμός μας δεν μπορεί να τα συνθέσει και είναι απαραίτητο να τα λάβουμε μέσω της διατροφής.

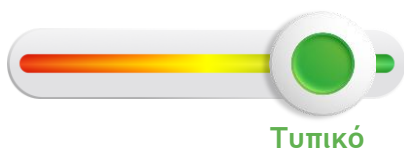
Τα ω-3 λιπαρά οξέα έχουν αντιφλεγμονώδη δράση και έχει αποδειχθεί πως έχουν καρδιοπροστατευτικές ιδιότητες. Μαζί με τα ω-3, τα ω-6 λιπαρά οξέα παίζουν καθοριστικό ρόλο στη φυσιολογική ανάπτυξη, στην υγεία του δέρματος, των μαλλιών και των οστών, στη ρύθμιση του μεταβολισμού και στη διατήρηση του αναπαραγωγικού συστήματος. Τα ω-3 είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για την υγεία του εγκεφάλου των παιδιών. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην ποιότητα του ύπνου και να μειώσουν τα συμπτώματα της Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) και του άσθματος.

Δεδομένου ότι μεταβολίζονται από τα ίδια ένζυμα και ότι μια δίαιτα υψηλή σε ω-6 λιπαρά αναστέλλει την αντιφλεγμονώδη δράση των ω-3 λιπαρών οξέων, μια χαμηλή αναλογία ω-6:ω-3 είναι απαραίτητη για τη διατήρηση καλής υγείας.



ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΟΥ

ΠΡΟΦΙΛ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ



Το γενετικό σου προφίλ σχετίζεται με ικανοποιητικό μεταβολισμό των ωμέγα-6 λιπαρών οξέων και τυπικό όφελος από την κατανάλωση ωμέγα-3 λιπαρών οξέων.

Γονίδιο	Γονιδιακός τύπος	Η παραλλαγή σου
FADS1	rs174546	CC
FADS2	rs174570	CC

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το γενετικό σου προφίλ δεν δείχνει αυξημένη προδιάθεση για διαταραχή στην ισορροπία ω6/ω3 λιπαρών οξέων. Η διατήρηση μιας σωστής αναλογίας μεταξύ ω6 και ω3 είναι σημαντική για τη ρύθμιση της φλεγμονής, την καρδιαγγειακή υγεία και τη γνωστική λειτουργία.

Η ισορροπημένη πρόσληψη και των δύο τύπων λιπαρών οξέων συμβάλλει στη γενική ευεξία, ενώ αν η διατροφή σου είναι χαμηλή σε λιπαρά ψάρια, η υποστήριξη με συμπληρώματα ω3 είναι χρήσιμη.



Οι πληροφορίες της Γενετικής σου Ανάλυσης όσον αφορά τόσο στα γονίδια της ανάλυσης, όσο και στους συσχετισμούς των πολυμορφισμών σου σε αυτά με την προδιάθεσή σου, βασίζονται σε πλήθος επιστημονικών μελετών που έχουν δημοσιευτεί με το σύστημα των κριτών (peer review). Στις επόμενες σελίδες, θα βρεις τις βασικές βιβλιογραφικές αναφορές, κατηγοριοποιημένες αλφαβητικά ανά όνομα γονιδίου.

Γονίδιο ALPL

Το γονίδιο ALPL κωδικοποιεί την αλκαλική φωσφατάση, η οποία ρυθμίζει τον μεταβολισμό της ενεργής μορφής της βιταμίνης B6 (φωσφορική πυριδοξάλη, PLP) και τη μεταφορά στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό και στο αίμα. Ως εκ τούτου, η ALPL σχετίζεται με τα επίπεδα της βιταμίνης B6 στο πλάσμα και τη δράση της βιταμίνης B6, έχοντας ουσιαστικά ρόλο στον μεταβολισμό της B6 και τη νευροδιαβίβαση. Οι πολυμορφισμοί του ALPL σχετίζονται με διαφοροποιήσεις στα επίπεδα βιταμίνης B6 στο αίμα και διαφορετικές διαιτητικές ανάγκες για βιταμίνη B6.

- Loohuis, L.M., et al., The Alkaline Phosphatase (ALPL) Locus Is Associated with B6 Vitamer Levels in CSF and Plasma. *Genes (Basel)*, 2018. 10(1).

Γονίδιο BHMT

Το γονίδιο BHMT (Betaine-Homocysteine Methyltransferase) συμμετέχει σε μια σημαντική διαδικασία του οργανισμού που ονομάζεται μεθυλίωση, βοηθώντας στη μετατροπή της ομοκυστεΐνης σε μεθειονίνη. Η διαδικασία αυτή είναι κρίσιμη για την αποτοξίνωση, την παραγωγή ενέργειας και τη ρύθμιση πολλών λειτουργιών του σώματος. Γενετικές παραλλαγές στο BHMT μειώνουν την αποτελεσματικότητά του, προκαλώντας αύξηση του οξειδωτικού στρες και μεγαλύτερη κατανάλωση σεληνίου, οδηγώντας σε λειτουργικά χαμηλότερα επίπεδα του στον οργανισμό, ακόμη κι όταν η διατροφική πρόσληψη είναι επαρκής. - Cornelis MC, Fornage M, Foy M, Xun P, Gladyshev VN, Morris S, Chasman DI, Hu FB, Rimm EB, Kraft P, Jordan JM, Mozaffarian D, He K. Genome-wide association study of selenium concentrations. *Hum Mol Genet*. 2015 Mar 1;24(5):1469-77.

Γονίδιο CBS

Το γονίδιο CBS (Cystathionine Beta-Synthase) ρυθμίζει μια βασική διαδρομή μεταβολισμού της ομοκυστεΐνης, μετατρέποντάς τη γλουταθειόνη — το ισχυρότερο αντιοξειδωτικό του οργανισμού. Όταν υπάρχουν γενετικές παραλλαγές στο CBS, αυτή η διαδικασία μπορεί να επιταχύνεται ή να διαταράσσεται, επηρεάζοντας τα επίπεδα οξειδωτικού στρες. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ο οργανισμός στρέφεται περισσότερο στη χρήση σεληνοπρωτεϊνών για προστασία από την οξείδωση, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε ταχύτερη εξάντληση των αποθεμάτων του.

- Cornelis MC, Fornage M, Foy M, Xun P, Gladyshev VN, Morris S, Chasman DI, Hu FB, Rimm EB, Kraft P, Jordan JM, Mozaffarian D, He K. Genome-wide association study of selenium concentrations. *Hum Mol Genet*. 2015 Mar 1;24(5):1469-77.

Γονίδιο CYP2R1

Το CYP2R1 (ένζυμο του κυτοχρώματος P450 2R1) εμπλέκεται στον μεταβολισμό και τη μεταφορά της βιταμίνης D. Το CYP2R1 πραγματοποιεί την πρώτη από τις δύο αντιδράσεις για τη μετατροπή της βιταμίνης D στην ενεργή της μορφή, (1,25-διυδροξυβιταμίνη D3), γνωστή ως καλσιτριόλη. Πολυμορφισμοί του CYP2R1 σχετίζονται με διαφοροποιημένα επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό, που συνδέονται και με διαφοροποιημένη αποτελεσματικότητα στην απορρόφηση του ασβεστίου.

- Engelman, C., Meyers, K., Iyengar, S., Liu, Z., Karki, C., Igo, R., Truitt, B., Robinson, J., Sarto, G., Wallace, R., Blodi, B., Klein, M., Tinker, L., LeBlanc, E., Jackson, R., Song, Y., Manson, J., Mares, J. and Millen, A., 2012. Vitamin D Intake and Season Modify the Effects of the GC and CYP2R1 Genes on 25-Hydroxyvitamin D Concentrations. *The Journal of Nutrition*, 143(1), pp.17-26

Γονίδιο CYP24A1

Το γονίδιο CYP24A1 (κυτοχρώμα P450, οικογένεια 24, υποοικογένεια A, πολυπεπτίδιο 1) κωδικοποιεί την 1,25-υδροξυβιταμίνη- D3-24-υδροξυλάση, ένα βασικό ένζυμο υπεύθυνο για τον καταβολισμό της ενεργής μορφής της βιταμίνης D, που συμμετέχει επίσης στην απορρόφηση ασβεστίου από τη διατροφή. Συνεπώς, το CYP24A1 παίζει σημαντικό ρόλο στην ομοιοστάση του ασβεστίου, ενώ οι πολυμορφισμοί του γονιδίου έχουν αποδειχθεί ότι προκαλούν έναν τύπο υπερασβεσταιμίας, που χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα ασβεστίου στο αίμα, στα ούρα (υπερασβεστούρια) και στα νεφρά (νεφροκαλκίνωση). Οι πολυμορφισμοί του CYP24A1 σχετίζονται με διαφοροποιήσεις στα επίπεδα ασβεστίου και με την προδιάθεση για ανάπτυξη υπερασβεσταιμίας.

- Cerani, A., Zhou, S., Forgetta, V., Morris, J., Trajanoska, K., & Rivadeneira, F. et al. (2022). Genetic predisposition to increased serum calcium, bone mineral density, and fracture risk in individuals with normal calcium levels: mendelian randomisation study. Retrieved 13 April 2022, from.

Γονίδιο DMGDH

Το γονίδιο DMGDH (Dimethylglycine Dehydrogenase) εμπλέκεται στον μεταβολισμό της χολίνης, συμβάλλοντας στη ρύθμιση της μεθυλίωσης και της ηπατικής λειτουργίας. Η δράση του σχετίζεται με την παραγωγή μορίων που είναι απαραίτητα για τη σωστή σύνθεση και ενεργοποίηση των σεληνοπρωτεϊνών. Γενετικές παραλλαγές στο DMGDH μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση της οξειδωτικής επιβάρυνσης και περιορίζοντας τη βιοδιαθεσιμότητα του σεληνίου. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ο οργανισμός ενδέχεται να χρειάζεται περισσότερο σελήνιο για να διατηρεί αποτελεσματική αντιοξειδωτική άμυνα και ομαλή λειτουργία της αποτοξίνωσης.

- Cornelis MC, Fornage M, Foy M, Xun P, Gladyshev VN, Morris S, Chasman DI, Hu FB, Rimm EB, Kraft P, Jordan JM, Mozaffarian D, He K. Genome-wide association study of selenium concentrations. Hum Mol Genet. 2015 Mar 1;24(5):1469-77.

Γονίδιο FADS1

Το FADS1 (Fatty Acid Desaturase 1) είναι ένα ένζυμο που ελέγχει τον μερικό κορεσμό των λιπιδίων. Ο κορεσμός εξαρτάται από τον τύπο των δεσμών που σχηματίζουν τα λιπίδια (είτε απλοί δεσμοί, είτε διπλοί cis ή trans δεσμοί).

- Cormier, H., Rudkowska, I., Paradis, A., Thifault, E., Garneau, V., Lemieux, S., Couture, P. and Vohl, M., 2012. Association between Polymorphisms in the Fatty Acid Desaturase Gene Cluster and the Plasma Triacylglycerol Response to an n-3 PUFA Supplementation. Nutrients, 4(8), pp.1026-1041.

Γονίδιο FADS2

Το FADS2 (Fatty acid desaturase 2) είναι ένζυμο που συμμετέχει στο μεταβολισμό των λιπιδίων καταλύοντας τον αποκορεσμό των λιπαρών οξέων. Συγκεκριμένα, συμμετέχει στο μεταβολισμό των ω-3 και ω-6 από πολυακόρεστα άλφα-λινολεϊνικό και λινολεϊνικό οξύ. Πολυμορφισμοί του FADS2 έχουν σχετιστεί με διαφοροποιήσεις στην αποτελεσματικότητα του μεταβολισμού των ω-6 και ω-3.

- Chen, Y., Estampador, A., Keller, M., Poveda, A., Dalla-Riva, J., Johansson, I., Renström, F., Kurbasic, A., Franks, P. and Varga, T., 2018. The combined effects of FADS gene variation and dietary fats in obesity-related traits in a population from the far north of Sweden: the GLACIER Study. International Journal of Obesity, 43(4), pp.808-820.

Γονίδιο FUT2

Το ένζυμο FUT2 (Galactoside2-alpha-L-fucosyltransferase 2) εμπλέκεται στην απορρόφηση και την ενδοκυττάρια μεταφορά της βιταμίνης B12. Οι πολυμορφισμοί του FUT2 σχετίζονται με διαφοροποιήσεις στην απορρόφηση και μεταφορά της βιταμίνης B12, που συνδέονται με διαφοροποιημένες ανάγκες για τη βιταμίνη.

- Hazra, A., Kraft, P., Selhub, J., Giovannucci, E., Thomas, G., Hoover, R., Chanock, S. and Hunter, D., 2008. Common variants of FUT2 are associated with plasma vitamin B12 levels. Nature Genetics, 40(10), pp.1160-1162.

Γονίδιο GC

Το GC (Group-specific Component globulin) εμπλέκεται στη ρύθμιση των επιπέδων βιταμίνης D που καθορίζει και την αποτελεσματικότητα απορρόφησης του ασβεστίου. Ειδικότερα, το GC είναι μια πολυλειτουργική πρωτεΐνη που συνδέεται με τη βιταμίνη D και τους μεταβολίτες του πλάσματος και τους μεταφέρει σε συγκεκριμένους ιστούς, διευκολύνοντας έτσι την απορρόφηση του ασβεστίου από τη διατροφή. Πολυμορφισμοί του GC σχετίζονται με διαφοροποιημένα επίπεδα βιταμίνης D και ασβεστίου.

- Sinotte, M., Diorio, C., Bérubé, S., Pollak, M. and Brisson, J., 2008. Genetic polymorphisms of the vitamin D binding protein and plasma concentrations of 25-hydroxyvitamin D in premenopausal women. The American Journal of Clinical Nutrition, 89(2), pp.634-640.

Γονίδιο HFE

Το γονίδιο HFE κωδικοποιεί την πρωτεΐνη αιμοχρωμάτωσης που ρυθμίζει την απορρόφηση σιδήρου, μέσω της αλληλεπίδρασης του υποδοχέα τρανσφερίνης (TFRC) με την τρανσφερίνη. Συνδέεται με μια ήπια μορφή αιμοχρωμάτωσης -μια κατάσταση υπερφόρτωσης σιδήρου- κατά την οποία διαταράσσεται η ικανότητα του σώματος να ρυθμίζει τα επίπεδα σιδήρου. Κατά την αιμοχρωμάτωση, το σώμα φορτώνει πάρα πολύ σίδηρο, προκαλώντας βλάβη στα όργανα και στις αρθρώσεις. Πολυμορφισμοί του HFE σχετίζονται με αυξημένη προδιάθεση για υπερφόρτωση σιδήρου.

- Mänttä, K., Nikkari, S. and Kunnas, T., 2015. Genetic Variant Coding for Iron Regulatory Protein HFE Contributes to Hypertension, the TAMRISK Study. Medicine, 94(4), p.e464.

Γονίδιο MTHFR

Το MTHFR κωδικοποιεί το ένζυμο που μετατρέπει το 5,10-μεθυλενοτετραϋδροφολικό στη δραστική μορφή της βιταμίνης B9, 5-μεθυλτετραϋδροφολικό. Μέσα από αυτή τη μετατροπή, το MTHFR, παίζει σημαντικό ρόλο στη σύνθεση DNA και RNA, στην ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της έκφρασης γονιδίων μέσω της μεθυλίωσης, και συμμετέχει σε επιδιορθωτικούς και αποπτωτικούς μηχανισμούς των κυττάρων. Οι πολυμορφισμοί του MTHFR σχετίζονται με διαφοροποιήσεις στην δραστηριότητα του ενζύμου που ρυθμίζει το μεταβολισμό του φολικού οξέος και συνδέεται με διαφοροποιημένες ανάγκες σε αυτή τη βιταμίνη.

- Albert, M., Pare, G., Morris, A., Rose, L., Buring, J., Ridker, P. and Zee, R., 2009. Candidate genetic variants in the fibrinogen, methylenetetrahydrofolate reductase, and intercellular adhesion molecule-1 genes and plasma levels of fibrinogen, homocysteine, and intercellular adhesion molecule-1 among various race/ethnic groups: Data from the Women's Genome Health Study. *American Heart Journal*, 157(4), pp.777-783.e1.

Γονίδιο MUC1

Το MUC1 (Mucin 1), είναι μια πρωτεΐνη που παίζει ουσιαστικό ρόλο σε σηματοδοτικά μονοπάτια που οδηγούν στο σχηματισμό προστατευτικών βλεννογόνων φραγμών στους επιθηλιακούς ιστούς και τους προστατεύουν από παθογόνα του αέρα και της τροφής. Αυτοί οι φραγμοί περιορίζουν την απορρόφηση του μαγνησίου από το έντερο, με βλαβερές επιπτώσεις για την υγεία. Οι πολυμορφισμοί του MUC1 σχετίζονται με διαφοροποιήσεις στην απορρόφηση του μαγνησίου και επομένως διαφορετικές ανάγκες σε διαιτητικό μαγνήσιο.

- Larsson, S. and Gill, D., 2021. Association of Serum Magnesium Levels With Risk of Intracranial Aneurysm. *Neurology*, 97(4), pp.e341-e344.

Γονίδιο SCARB1

Το SCARB1 (υποδοχέας Scavenger κατηγορίας Β τύπου 1) εμπλέκεται στη ρύθμιση της δραστηριότητας της βιταμίνης Ε. Το SCARB1 κωδικοποιεί έναν υποδοχέα, που συνδέεται με τις συγκεντρώσεις της κυκλοφορίας άλφα και γάμμα-τοκοφερόλης. Οι πολυμορφισμοί του SCARB1 σχετίζονται με διαφοροποιήσεις στα επίπεδα δραστηριότητας της βιταμίνης Ε, που συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης συμπτωμάτων ανεπάρκειας της βιταμίνης Ε.

- Borel, P. and C. Desmarchelier, Genetic Variations Involved in Vitamin E Status. *Int J Mol Sci*, 2016. 17(12).

Γονίδιο SLC23A1

Το ένζυμο SLC23A1 (Solute Carrier Family 23 Member 1) μεταφέρει την οξειδωμένη μορφή της βιταμίνης C (dehydroascorbic acid) στα κύτταρα για να διευκολύνουν το σχηματισμό της δραστικής μορφής της βιταμίνης C (ασκορβικό οξύ). Οι πολυμορφισμοί του SLC23A1 σχετίζονται με διαφοροποίηση στην αποτελεσματικότητα της μεταφοράς της βιταμίνης C και κατ' επέκταση, με διαφοροποιημένες ανάγκες σε βιταμίνη C.

- Ravindran, R., Sundaresan, P., Krishnan, T., Vashist, P., Maraini, G., Saravanan, V., Chakravarthy, U., Smeeth, L., Nitsch, D., Young, I. and Fletcher, A., 2019. Genetic variants in a sodium-dependent vitamin C transporter gene and age-related cataract.

Γονίδιο SLC23A2

Το ένζυμο SLC23A2 (Solute Carrier Family 23 Member 2) μεταφέρουν την οξειδωμένη μορφή της βιταμίνης C (dehydroascorbic acid) στα κύτταρα, για να διευκολύνουν το σχηματισμό της δραστικής μορφής της βιταμίνης C (ασκορβικό οξύ). Οι πολυμορφισμοί του SLC23A2 σχετίζονται με διαφοροποιήσεις στην αποτελεσματικότητα της μεταφοράς της βιταμίνης C, που οδηγεί σε διαφοροποιημένες ανάγκες σε βιταμίνη C.

- Duell, E., Lujan-Barroso, L., Llivina, C., Muñoz, X., Jenab, M., Boutron-Ruault, M., Clavel-Chapelon, F., Racine, A., Boeing, H., Buijsse, B., Canzian, F., Johnson, T., Dalgård, C., Overvad, K., Tjønneland, A., Olsen, A., Sánchez, S., Sánchez-Cantalejo, E., Huerta, J., Ardanaz, E., Dorronsoro, M., Khaw, K., Travis, R., Trichopoulou, A., Trichopoulos, D., Rafnsson, S., Palli, D., Sacerdote, C., Tumino, R., Panico, S., Grioni, S., Bueno-de-Mesquita, H., Ros, M., Numans, M., Peeters, P., Johansen, D., Lindkvist, B., Johansson, M., Johansson, I., Skeie, G., Weiderpass, E., Duarte-Salles, T., Stenling, R., Riboli, E., Sala, N. and González, C., 2013. Vitamin C transporter gene (SLC23A1 and SLC23A2) polymorphisms, plasma vitamin C levels, and gastric cancer risk in the EPIC cohort. *Genes & Nutrition*, 8(6), pp.549-560.

Γονίδιο TCN1

Η γλυκοπρωτεΐνη TCN1 (Transcobalamin 1), εμπλέκεται στην απορρόφηση και την κυκλοφορία της βιταμίνης B12 (κοβαλαμίνη). Το TCN1 προστατεύει την κοβαλαμίνη βιοχημικά από αποδόμηση στο στομάχι, βοηθώντας την κυκλοφορία της βιταμίνης B12 στο λεπτό έντερο και την απορρόφηση της μέσω ενδοκυττάρωσης. Οι πολυμορφισμοί του TCN1 σχετίζονται με διαφοροποιήσεις στην απορρόφηση και μεταφορά της βιταμίνης B12, που συνδέονται με διαφοροποιημένες ανάγκες για τη βιταμίνη.

- Hazra, A., et al., Genome-wide significant predictors of metabolites in the one-carbon metabolism pathway. Hum Mol Genet, 2009. 18(23): p. 4677-87.

Γονίδιο TF

Η TF (Τρανσφερίνη), συνδέεται με τη ρύθμιση, την απορρόφηση και τη μεταφορά του σιδήρου στο σώμα. Η TF είναι μια γλυκοπρωτεΐνη που συμβάλλει στη βέλτιστη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και στην απομάκρυνση ορισμένων οργανικών ουσιών και αλλεργιογόνων από το αίμα. Πολυμορφισμοί του γονιδίου αυτού σχετίζονται με διαφοροποιήσεις στα επίπεδα του σιδήρου, που συνδέονται με διαφοροποιημένες διατροφικές ανάγκες σε σίδηρο.

- Constantine, C., Anderson, G., Vulpe, C., McLaren, C., Bahlo, M., Yeap, H., Gertig, D., Osborne, N., Bertalli, N., Beckman, K., Chen, V., Matak, P., McKie, A., Delatycki, M., Olynyk, J., English, D., Southey, M., Giles, G., Hopper, J., Allen, K. and Gurrin, L., 2009. A novel association between a SNP in *CYBRD1* and serum ferritin levels in a cohort study of *HFE* hereditary haemochromatosis. British Journal of Haematology, 147(1), pp.140-149

Γονίδιο TFR2

Το γονίδιο TFR2 παρέχει οδηγίες για την παραγωγή μιας πρωτεΐνης που ονομάζεται υποδοχέας τρανσφερίνης 2. Η κύρια λειτουργία αυτής της πρωτεΐνης είναι να βοηθά τον σίδηρο να εισέλθει στα ηπατικά κύτταρα. Στην επιφάνεια των ηπατοκυττάρων, ο υποδοχέας συνδέεται με μια πρωτεΐνη που ονομάζεται τρανσφερίνη, η οποία μεταφέρει τον σίδηρο μέσω του αίματος στους ιστούς σε όλο το σώμα. Όταν η τρανσφερίνη δεσμεύεται στον υποδοχέα τρανσφερίνης 2, ο σίδηρος μπορεί να εισέλθει στο κύτταρο. Επιπλέον, ο υποδοχέας τρανσφερίνης 2 μπορεί να συνδεθεί με άλλες πρωτεΐνες για να βοηθήσει στη ρύθμιση των επιπέδων αποθήκευσης σιδήρου στο σώμα ελέγχοντας τα επίπεδα μιας άλλης πρωτεΐνης που ονομάζεται εψιδίνη. Η εψιδίνη είναι μια πρωτεΐνη που καθορίζει πόσος σίδηρος απορροφάται από τη διατροφή ως απόκριση στα επίπεδα σιδήρου.

- Astle, W., Elding, H., Jiang, T., Allen, D., Ruklisa, D., Mann, A., Mead, D., Bouman, H., Riveros-Mckay, F., Kostadima, M., Lambourne, J., Sivapalaratnam, S., Downes, K., Kundu, K., Bomba, L., Berentsen, K., Bradley, J., Daugherty, L., Delaneau, O., Freson, K., Garner, S., Grassi, L., Guerrero, J., Haimel, M., Janssen-Megens, E., Kaan, A., Kamat, M., Kim, B., Mandoli, A., Marchini, J., Martens, J., Meacham, S., Megy, K., O'Connell, J., Petersen, R., Sharifi, N., Sheard, S., Staley, J., Tuna, S., van der Ent, M., Walter, K., Wang, S., Wheeler, E., Wilder, S., Iotchkova, V., Moore, C., Sambrook, J., Stunnenberg, H., Di Angelantonio, E., Kaptoge, S., Kuijpers, T., Carrillo-de-Santa-Pau, E., Juan, D., Rico, D., Valencia, A., Chen, L., Ge, B., Vasquez, L., Kwan, T., Garrido-Martín, D., Watt, S., Yang, Y., Guigo, R., Beck, S., Paul, D., Pastinen, T., Bujold, D., Bourque, G., Frontini, M., Danesh, J., Roberts, D., Ouwehand, W., Butterworth, A. and Soranzo, N., 2016. The Allelic Landscape of Human Blood Cell Trait Variation and Links to Common Complex Disease. Cell, 167(5), pp.1415-1429.e19.

Γονίδιο TRIP6

Η TRIP6 (πρωτεΐνη 6 που αλληλεπιδρά με τον υποδοχέα θυρεοειδικής ορμόνης), εμπλέκεται στη ρύθμιση της δραστηριότητας της βιταμίνης E. Το γονίδιο TRIP6 κωδικοποιεί μια πρωτεΐνη η οποία βρίσκεται στο κυτοσόλιο ή στις πλάκες εστιακής προσκόλλησης, και σχετίζεται με την ακτίνη του κυτταροσκελετού και τα επίπεδα της βιταμίνης E. Πολυμορφισμοί του TRIP6 σχετίζονται με διαφοροποιήσεις στα επίπεδα δραστηριότητας της βιταμίνης E, που συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης συμπτωμάτων ανεπάρκειας βιταμίνης E.

- Major, J., Yu, K., Wheeler, W., Zhang, H., Cornelis, M., Wright, M., Yeager, M., Snyder, K., Weinstein, S., Mondul, A., Eliassen, H., Purdue, M., Hazra, A., McCarty, C., Hendrickson, S., Virtamo, J., Hunter, D., Chanock, S., Kraft, P. and Albanes, D., 2011. Genome-wide association study identifies common variants associated with circulating vitamin E levels. Human Molecular Genetics, 20(19), pp.3876-3883.

Γονίδιο VDR

Το VDR (FokI) δεσμεύει την καλσιτριόλη, τη δραστική μορφή της βιταμίνης D, και εμπλέκεται στη ρύθμιση μεταβολικών οδών, επηρεάζοντας την αποτελεσματικότητα απορρόφησης και τα επίπεδα του ασβεστίου. Πολυμορφισμοί του VDR σχετίζονται με διαφοροποιημένα επίπεδα βιταμίνης D, που συνδέονται με διαφοροποιημένη αποτελεσματικότητα στην απορρόφηση του ασβεστίου.

- Tuncel, G., Temel, S. and Ergoren, M., 2019. Strong association between VDR FokI (rs2228570) gene variant and serum vitamin D levels in Turkish Cypriots. Molecular Biology Reports, 46(3), pp.3349-3355.

Το panel μας στοχεύει στην ανάλυση της γενετικής προδιάθεσης και τη σύνδεσή της με καθημερινές συνήθειες διατροφής. Η γενετική προδιάθεση επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό τις βιοχημικές και φυσιολογικές διεργασίες στο σώμα, καθορίζοντας έτσι τις προσωπικές ανάγκες σε τροφές και την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών που οδηγούν σε ευεξία και υγεία. Με βάση τα αποτελέσματα αυτά, ο διατροφολόγος σας θα μπορέσει να σας παρέχει εξατομικευμένες συμβουλές, όσον αφορά στη διατροφή σας, προσαρμοσμένες στις ανάγκες σας.

Η τεχνολογία γονοτύπησης (Genotyping) επιτρέπει τον προσδιορισμό της αλληλουχίας του DNA και την ταυτοποίηση των πολυμορφισμών (Single nucleotide polymorphisms, SNPs) σε εξατομικευμένο επίπεδο. Στην iDNA Genomics, παρέχουμε ένα εύρος στοχοθετημένων πάνελ για εξατομικευμένη μοριακή ανάλυση με την τεχνολογία μικροσυστοιχιών, σε δείγματα παρειακού επιχρίσματος. Παρέχουμε γρήγορη ανίχνευση των πολυμορφισμών και των γονοτύπων, που σχετίζονται με τη λειτουργία πρωτεϊνών και βιοχημικών μονοπατιών, που επιτελούν βασικές διεργασίες για την απορρόφηση και το μεταβολισμό των διατροφικών παραγόντων ή μηχανισμών που ενεργοποιούνται κατά την σωματική άσκηση.

Ο γονιδιακός έλεγχος συμπεριλαμβάνει την ανάλυση είκοσι τεσσάρων (24) μονονουκλεοτιδικών πολυμορφισμών (γενετικών παραλλαγών) στα παρακάτω είκοσι δύο (22) γονίδια: ALPL, BHMT, CBS, CYP24A1, CYP2R1, DMGDH, FADS1, FADS2, FUT2, GC, HFE, MTHFR, MUC1, PPCDC, SCARB1, SLC23A1, SLC23A2, TCN1, TF, TFR2, TRIP6 και VDR.

Ο γονιδιακός έλεγχος συμπεριλαμβάνει επίσης την ανάλυση για δώδεκα (12) κατηγορίες: Βιταμίνη Β9-φολικό & φυλλικό οξύ, Βιταμίνη Β12, Σύμπλεγμα Βιταμινών Β, Βιταμίνη C, Βιταμίνη D, Βιταμίνη Ε, Ασβέστιο, Σίδηρος, Μαγνήσιο, Σελήνιο, Ψευδάργυρος και Αναλογία Ω6/Ω3 λιπαρών οξέων.

Η μεθοδολογία της διάγνωσης περιλαμβάνει την εργαστηριακή απομόνωση και τον καθαρισμό του DNA από το δείγμα του ασθενούς (δειγματοληψία με μη επεμβατικές μεθόδους: παρειακό επίχρισμα από τη στοματική κοιλότητα), με τη χρήση στείρου στυλεού απομόνωσης γονιδιακού DNA, την ανάλυσή του με την εφαρμογή γονοτύπησης με τη μέθοδο των μικροσυστοιχιών (microarrays) και την βιοπληροφορική ανάλυση των εργαστηριακών αποτελεσμάτων, με την χρήση σύγχρονης πλατφόρμας γενοτυπικής ανάλυσης. Η ερμηνεία των αποτελεσμάτων βασίζεται στη νεότερη επιστημονική βιβλιογραφία βασισμένη σε έρευνες που έχουν γίνει σε ενήλικες πληθυσμούς και οι συμβουλές που παρέχονται ακολουθούν τις οδηγίες διατροφογενετιστή. Κάθε δείγμα ελέγχεται μέσω ποιοτικού ελέγχου και η διαδικασία πραγματοποιείται και επιβλέπεται από το επιστημονικό προσωπικό.

Τα παρακάτω συμπληρώματα διατροφής έχουν αποκλειστικά ενημερωτικό χαρακτήρα και δεν προσφέρουν διάγνωση, συμβουλή, ή πρόταση θεραπείας εξ αποστάσεως.

- **Βιταμίνη Β9- Φολικό & Φυλλικό οξύ**

Folic Acid 800 mcg with Vitamin B-12 Tablets, Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 131966/05.11.2019, Υπεύθυνος Κυκλοφορίας: JMN Pharmaceutical SA, Λ. Δωδώνης 20-22, 453 32 Ιωάννινα

- **Βιταμίνη Β12**

NATURE'S PLUS VITAMIN B-12 500 mcg , Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 92735/29-7-2025 ,

NATURE'S PLUS VITAMIN B-12 1000mcg, Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 92394/05-10-2021, Υπεύθυνος κυκλοφορίας: Health Bioland A.E., Γρηγορίου Λαμπράκη 13, Λυκόβρυση ΤΚ.14123

- **Βιταμίνη C**

Herbal C - 60 κάψουλες, Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 57110 / 29.06.2023, Υπεύθυνος Κυκλοφορίας: OPTIMAL HEALTH HELLAS, Γαμβέτα 7,Θεσσαλονίκη, ΤΚ 54641

Herbal C - 120 κάψουλες, Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 57110 / 29.06.2023, Υπεύθυνος Κυκλοφορίας: OPTIMAL HEALTH HELLAS, Γαμβέτα 7,Θεσσαλονίκη, ΤΚ 54641

- **Βιταμίνη D**

Vitamin D-3 Extra Strength Liquid, Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 122690/19.11.2020

Vitamin D-3 5000 IU Softgels, Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 32326/29.03.2018

Vitamin D-3 10,000 IU Softgels, Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 107320/12.09.2019

Υπεύθυνος Κυκλοφορίας: JMN Pharmaceutical SA, Λ. Δωδώνης 20-22, 453 32 Ιωάννινα

- **Βιταμίνη E**

VITAMIN E, 400 I.U. (mixed tocopherols), Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 116023/11-11-20, Υπεύθυνος κυκλοφορίας: Health Bioland A.E.,Γρηγορίου Λαμπράκη 13, Λυκόβρυση ΤΚ:14123

- **Σύμπλεγμα Βιταμινών Β**

Accucibus B Complex BioActive, Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ:27545 /06-03-2025, Υπεύθυνος κυκλοφορίας: ΘΕΟΧΑΡΗΣ Π.ΑΖΑΚΙΔΗΣ Ξανθίπου 85, Χολαργός

- **Ασβέστιο**

Calcium Plus, Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 26215/08-03-2019,Υπεύθυνος Κυκλοφορίας: POWER HEALTH HELLAS AEBE, Δεληγιάνη 59 & Κωλέττη - Μεταμόρφωση - ΤΚ 14452

- **Μαγνήσιο**

Magnesium Premium 5, Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 45855/16-04-2024, Magnesium Chelated -Bisglycinate, Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 48063/10-05-2023, Υπεύθυνος Κυκλοφορίας: POWER HEALTH HELLAS AEBE, Δεληγιάνη 59 & Κωλέττη - Μεταμόρφωση - ΤΚ 14452

- **Σελήνιο**

NATURE'S PLUS SUPER SELENIUM 200mcg, Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 14522/5.2.2020, Υπεύθυνος κυκλοφορίας: Health Bioland A.E., Γρηγορίου Λαμπράκη 13, Λυκόβρυση ΤΚ.14123

- **Σίδηρος**

Floradix® tablets, Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ:56857/15-07-2016

Floradix® Υγρή Φόρμουλα , Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ:24297/Σ.Δ.-311/26-11-2001, Υπεύθυνος Κυκλοφορίας: POWER HEALTH HELLAS AEBE, Δεληγιάνη 59 & Κωλέττη - Μεταμόρφωση - ΤΚ 14452

- **Ψευδάργυρος**

Zinc 50mg - 120 κάψουλες, Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 89523 / 22.07.2025, Υπεύθυνος Κυκλοφορίας: OPTIMAL HEALTH HELLAS, Γαμβέτα 7,Θεσσαλονίκη, ΤΚ 54641

- **Αναλογία Ω6/Ω3 λιπαρών οξέων**

NATURE'S PLUS OMEGA 3 MAXIMUM, Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 102715/29-9-2022, Υπεύθυνος κυκλοφορίας: Health Bioland A.E., Γρηγορίου Λαμπράκη 13, Λυκόβρυση ΤΚ.14123

Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτας. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Το διαφημιζόμενο προϊόν δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Πριν τη χρήση συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης.

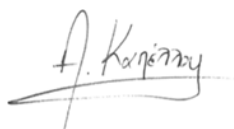
Η εργαστηριακή ανάλυση του δείγματος έχει πραγματοποιηθεί σύμφωνα με το εγκεκριμένο πρωτόκολλο γονοτύπησης και ανάλυσης της iDNA. Η παρούσα τεχνική εντοπισμού πολυμορφισμών και γονοτύπων είναι υψηλής ακρίβειας (99%) και επαναληψιμότητας (98%). Όλες οι αναλύσεις και η επεξεργασία των δειγμάτων πραγματοποιούνται από εξειδικευμένο προσωπικό, με βάση τα πιο σύγχρονα επιστημονικά και αναλυτικά μέσα. Παρά το γεγονός ότι ο έλεγχος και η ανάλυση των αποτελεσμάτων βασίζονται σε τεχνολογίες αιχμής και σε διεθνείς βάσεις δεδομένων, πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι περιορισμοί της μεθόδου. Τα αποτελέσματα του τεστ βασίζονται σε διεθνείς οδηγίες και την επιστημονική βιβλιογραφία, που είναι διαθέσιμη τη δεδομένη στιγμή και δεν περιλαμβάνουν δεδομένα που ακόμα δεν έχουν δημοσιευθεί. Επίσης, τα δεδομένα αυτά απορρέουν από έρευνες έχουν γίνει σε ενήλικες και όχι σε παιδιά. Οι κατευθυντήριες γραμμές που απορρέουν από την ανάλυση αυτή, δεν λαμβάνουν υπόψη όλες τις ατομικές παραλλαγές των εξεταζόμενων δειγμάτων και δεν μπορεί να θεωρηθεί ότι λαμβάνουν υπόψη όλες τις κατάλληλες μεθόδους ιατρικής φροντίδας ή άλλες θεραπευτικές αγωγές.

Το παρόν τεστ δεν προορίζεται για ιατρική διάγνωση ή θεραπεία, ούτε μπορεί να υποκαταστήσει ιατρική αξιολόγηση ή οποιαδήποτε άλλη κλινική πράξη. Η γενετική προδιάθεση για ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών αποτελεί μόνο έναν από τους πολλούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία – εξίσου σημαντικό ρόλο παίζουν η διατροφή, το ιατρικό ιστορικό, τυχόν φαρμακευτική αγωγή, οι βιοχημικές εξετάσεις και γενικότερα τα εξατομικευμένα χαρακτηριστικά κάθε ανθρώπου. Η ερμηνεία των ευρημάτων και οποιαδήποτε απόφαση που σχετίζεται με τη λήψη διατροφικών συμπληρωμάτων θα πρέπει να γίνεται αποκλειστικά και μόνο κατόπιν συμβουλής επαγγελματία υγείας (ιατρού ή διαιτολόγου) σύμφωνα με τη συνολική κλινική εικόνα.

Το γενετικό σας προφίλ αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο προληπτικής προσέγγισης της υγείας, αλλά δεν πρέπει να αξιοποιείται απομονωμένα, χωρίς συνεκτίμηση των υπολοίπων παραγόντων που αφορούν τη σωματική και ψυχική σας υγεία. Η τελική ευθύνη για οποιαδήποτε εφαρμογή των πληροφοριών που παρέχονται ανήκει στον χρήστη και τον επαγγελματία υγείας που έχει αναλάβει την καθοδήγησή του.

Από τα αποτελέσματα και την ανάλυση των αποτελεσμάτων του τεστ δεν προκύπτει καμία ευθύνη, για τυχόν τραυματισμό προσώπων ή υλικών ζημιών, για τυχόν επιδείνωση ή χειροτέρευση της σωματικής ή ψυχικής υγείας κάποιου προσώπου, που σχετίζονται με οποιαδήποτε χρήση των συμβουλευτικών οδηγιών ή με τυχόν λάθη ή παραλείψεις. Το τεστ αυτό έχει αποκλειστικά συμβουλευτική χρησιμότητα και δεν συνιστά ιατρική διάγνωση ή θεραπεία, ούτε αποτελεί φαρμακευτικό ή παραφαρμακευτικό σκεύασμα, μπορεί ωστόσο να χρησιμοποιηθεί από επαγγελματία της υγείας για τη λήψη κλινικών αποφάσεων που αφορούν τη διαχείριση της υγείας του ασθενούς.

Τα αποτελέσματα ελέγχθηκαν από την εξειδικευμένη επιστημονική ομάδα. Η ερμηνευτική ανάλυση των αποτελεσμάτων και οι συμβουλές που παρέχουν έγιναν σύμφωνα με τις οδηγίες ειδικού διατροφολόγου.



Άντζυ Καπέλλου RD, MSc, PhD
Nutrition & Genetics Specialist



Σπύρος Βήττας, PhD
Μοριακός Γενετιστής, ErCLG
Chief Scientific Officer