

Ghid preventie

Pentru:	ID proba:
Sex: F	Lot: AN_128758585
Vârsta: X ani	Test ID:

Cuprins

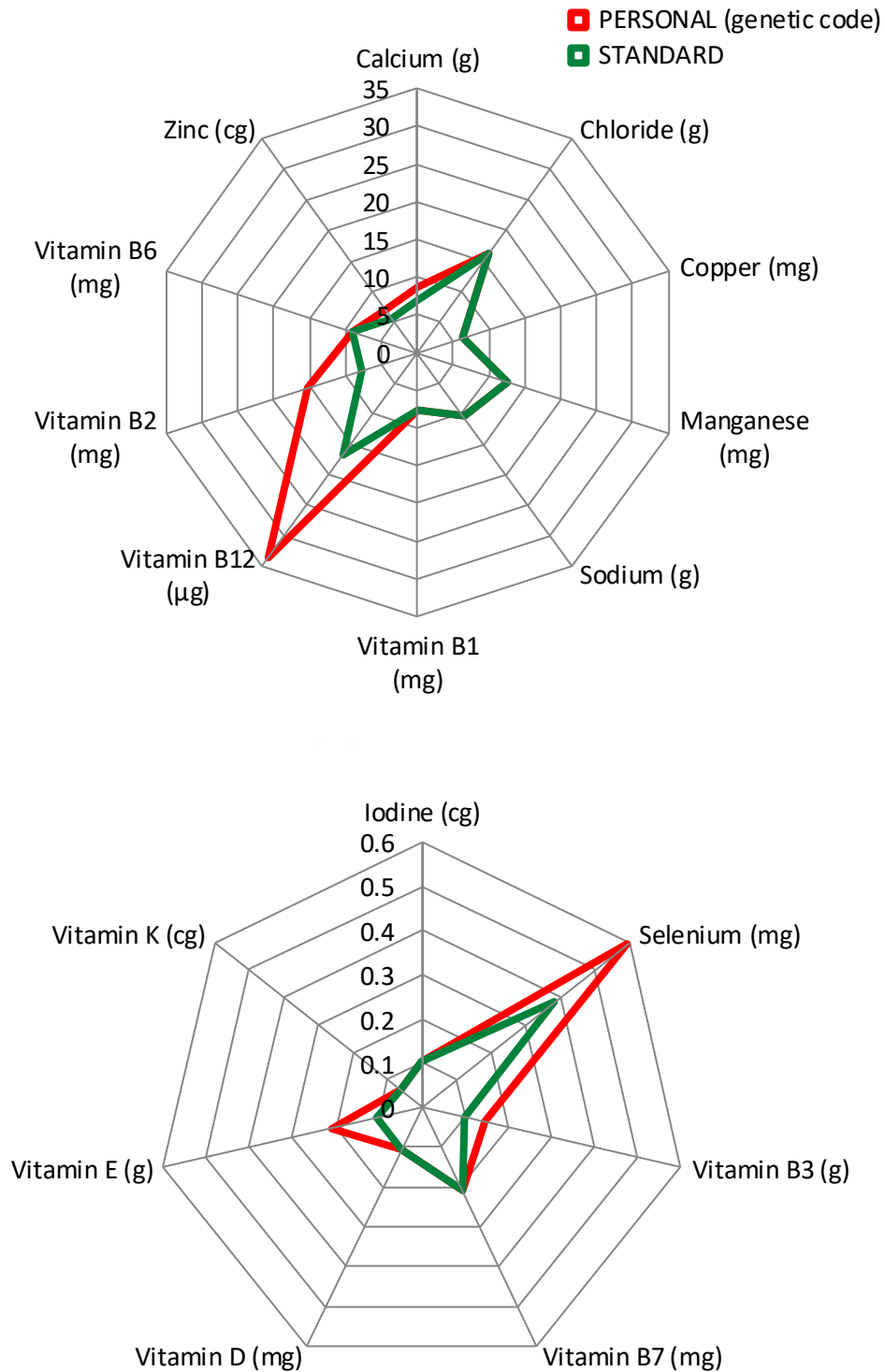
<u>I. Profil Nutrigenetic – recomandare aport nutrienti</u>	2
<u>II. Diferente necesar nutritional</u>	4

I. Profil Nutrigenetic – recomandare aport nutrienti

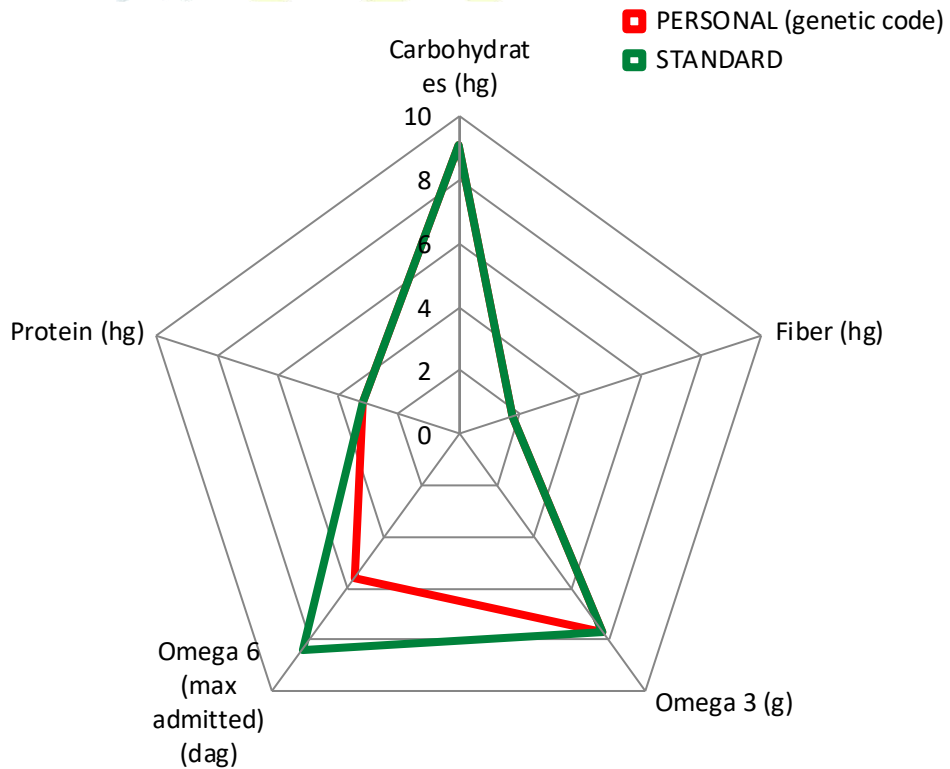
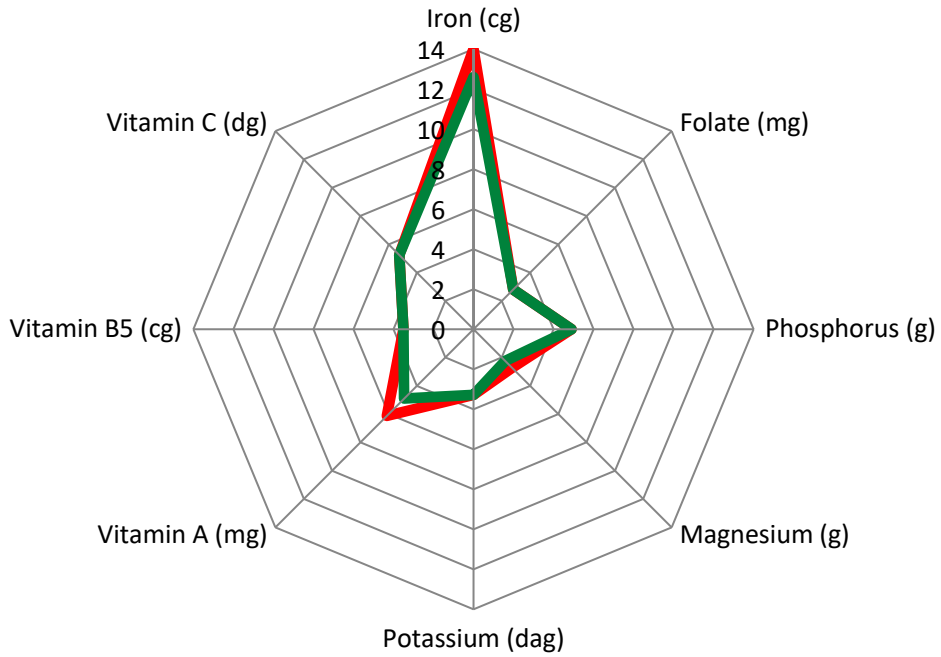
Profilul nutrigenetic a fost efectuat utilizandu-se datele obtinute din analiza a **71 gene** relevante tintelor nutritionale si pentru evaluarea riscului anumitor boli grave, in cadrul acestora fiind alese un total **304 variatii genetice detectate**.

Page | 2

In functie de profilul dumneavoastra genetic sunt identificate valorile personalizate (aport nutrienti recomandat pe saptamana) care va sunt necesare pentru o alimentatie sanatoasa.



Echivalent	Cantitate	Unitate masura	Simbol
1 gram	0.001	kilogram	kg
	0.01	hectogram	hg
	0.1	decagram	dag
	10	decigram	dg
	100	centigram	cg
	1000	miligram	mg
	1000000	microgram	μg



■ PERSONAL (genetic code)
■ STANDARD

Echivalent	Cantitate	Unitate masura	Simbol
1 gram	0.001	kilogram	kg
	0.01	hectogram	hg
	0.1	decagram	dag
	10	decigram	dg
	100	centigram	cg
	1000	miligram	mg
	1000000	microgram	µg

II. Diferente neceser nutritional

Diferentele au fost calculate comparand aportul standard nutritional conform European Food Security Agency cu aportul de nutrienti conform profilului nutrigenetic personalizat pentru o alimentatie sanatoasa.

Page | 4

A fost evaluat aportul a **36 de nutrienti si variabile nutritive**:

- a) in cazul a **25** nutrienti nu prezentati diferente fata de aportul standard de nutrienti
- b) pentru **11** nutrienti prezentati urmatoarele diferente:

Nutrienti	Necesar zilnic	Aport vs Standard*	
		mai MARE cu	mai MIC cu
Vitamin E (mg)	30	100%	
Vitamin B2 (mg)	2.2	100%	
Vitamin B12 (µg)	4.8	100%	
Selenium (µg)	85	55%	
Vitamin B3 (mg)	21	50%	
Vit. A (Retinol) (µg)	875	25%	
Calcium (mg)	1250	25%	
Zinc (mg)	10	25%	
Magnesium (mg)	390	22%	
Iron (mg)	20	11%	
Omega 6 (g)	8		33%

In cazul in care aveti un stil de viata care nu va permite, in mod repetat, sa atingeti aceste praguri, sunteti pasibila de carente nutritionale asociate cu dezechilibre metabolice.

Pentru elaborarea unei diete care sa tina cont de preferintele alimentare (vegan, vegetarian, etc.), intolerante, restrictii datorate unor afectiuni si stilului dumneavoastra de viata, va rugam sa apelati la un nutritionist sau medic.