



МедПищевые непереносимости

Персональный ДНК-отчет

Содержание

2	Введение в отчет
4	Как работает генетика
6	Ваш генотип
9	Результаты
10	Связь генетики и питания
11	Лактоза
13	Рекомендации по лактозе
15	Глютен
17	Рекомендации по глютену
19	Сахар
21	Рекомендации по сахару
23	Кофеин
25	Рекомендации по кофеину
27	Постскриптум
29	Как создается отчет
—	Дополнительные продукты



Для чего нужен ДНК-отчет

В ваших руках карта сокровищ — четыре ключевых гена, которые расскажут, как ваш организм реагирует на сахар, кофе, лактозу и глютен. Эти знания помогают сохранить энергию, ясность ума и активность в любом возрасте.

Отчёт о ДНК-исследовании станет вашим проводником к жизни нового качества. Мы обещаем: его изучение похоже на увлекательное путешествие к самому себе, где каждый шаг важен не меньше результата.

Гены, отвечающие за переносимость сахара, кофе, глютена и лактозы, влияют на то, что для одного человека будет источником энергии и радости, а для другого — причиной усталости и дискомфорта. Миллионы людей годами ищут ответ на вопросы о хронической слабости, проблемах с пищеварением, высыпаниях или перепадах настроения, даже не подозревая, что причина — в особенностях их ДНК. Мы покупаем продукты, которые считаем полезными, но именно они могут стать «провокаторами», если организм их не переносит. Теперь у вас есть подсказка, как найти баланс и сохранить здоровье.

Что вы узнаете?

После проведения ДНК-анализа мы с 99,9% точностью определили ваши риски к возникновению непереносимостей. Эксперты заботливо собрали в отчёте рекомендации по питанию, чтобы оставить рацион разнообразным и вкусным без вреда для здоровья.

Обратите внимание

Безопасность рекомендаций отчета зависит от вашего текущего состояния здоровья

1 Меняйте привычки плавно

Если состояние вашего здоровья не позволяет приступить к питанию по ДНК – начинайте постепенный переход под контролем квалифицированного диетолога, эндокринолога или вашего врача.

2 Нужна консультация специалиста

Для соблюдения рациона питания, рекомендованного на основании вашего анализа ДНК, необходима консультация врача. Для исключения противопоказаний к рекомендованному типу питания рекомендуем обратиться к эндокринологу или диетологу.

3 Будьте внимательны к себе

Если почувствуете любое ухудшение самочувствия на фоне соблюдения рекомендаций, необходимо своевременно сообщить об этом вашему врачу.

4 Данный отчет носит информационный характер

ДНК-тест не является инструментом для диагностики заболеваний, лечения и медицинской реабилитации. Следует помнить, что некоторые рекомендации положительно влияют на одни функции организма и отрицательно на другие. Как следствие, возможны противоречия. Для получения детальной информации обратитесь к врачу.

5 Рекомендации могут быть дополнены и изменены

Ваше индивидуальное меню может быть изменено или дополнено квалифицированным специалистом с учётом вашего состояния здоровья.



Как работает генетика

Гены на 40% определяют здоровье человека, 50% зависит от образа жизни человека (привычки, питание, спорт, экологическая среда) и лишь 10% — от целенаправленного оздоровления и лечения.



Что такое ген?

Ген – это участок в молекуле ДНК, кодирующий белки или другие регуляторные молекулы, выполняющие физиологические функции.

Что определяют гены?

Данный отчет не определяет текущее состояние вашего здоровья. Он говорит о генетических предрасположенностях к определенным физиологическим состояниям, а также указывает на ряд характерных для вас особенностей, связанных с питанием и физическими нагрузками

20 000

Из 20 000 генов мы выбрали для анализа именно те, варианты которых несут в себе практическую информацию об особенностях вашего организма.

Результаты генетического анализа

Ген | Полиморфизм | Генотип | Вариант | Эффект | Влияние

ACE rs4646994
ACTN3 rs1815739
ADD1 rs4961
ADH1B rs1229984
ADRB3 rs4994
ALPL rs4654748
APOA5 rs964184
APOE rs429358
BCMO1 rs12934922
CD36 rs1761667
CETP rs5882
CHRNA5 rs1051730
CYP11B2 rs1799998
DRD2 rs1800497
FABP2 rs1799883
FADS1 rs174547
FTO rs9939609
FUT2 rs602662
GSTP1 rs947894

Доступно в тесте Wellness

Гипертензия от поваренной соли
Силовые тренировки
Физ. нагрузки для улучшения здоровья
Метаболизм алкоголя
Тренировки для снижения веса
Потребность в витамине B6
Потребность в витамине E
Физ. нагрузки для улучшения здоровья
Потребность в витамине A
Метаболизм жиров
Уровень холестерина
Никотиновая зависимость
Физ. нагрузки для улучшения здоровья
Никотиновая зависимость
Потребность в насыщенных жирах
Уровень холестерина
Эффективность ограничения калорий
Возможность придерживаться вегетарианства
Влияние жареного

HLADQ22 rs7775228
HLADQ25 rs2187668
LCT rs4988235
ADRB2 rs1042714
GLUT2 rs5400
TCF7L2 rs12255372
CYP1A2 rs762551

TT Norm/Norm
GG Norm/Norm
CT Norm/Polym
CC Norm/Norm
CT Norm/Polym
GG Norm/Norm
AC Norm/Polym

⊕ ⊕
⊕ ⊕
⊖ ⊕
⊕ ⊕
⊕ ⊖
⊕ ⊕
⊕ ⊖

Непереносимость глютена
Предрасположенность к целиакии
Непереносимость лактозы
Снижение веса
Чувствительность к сахару
Углеводный обмен
Метаболизм кофеина

MC4R rs17782313
MNSOD rs4880
MTHFR rs1801133
PPARG rs1805192
TAS2R38 rs1726866
VDR rs1544410

Эффективность ограничения калорий
Антиоксидантная защита
Потребность в витамине B
Силовые тренировки
Восприятие горьких продуктов
Возможность придерживаться вегетарианства

ДНК анализ проведен
ООО «Национальный Центр
Генетических исследований»



Врач КДЛ Колпакова Н.В.

[Handwritten signature]



Фамилия
Имя
Отчество

Пол: Мужской

35 | 170 | 70

Возраст / лет | Рост / см | Вес / кг

Лабораторный код: МСН0001
Дата рождения: 1990-10-10
СНИЛС: —
Дата поступления биоматериала: —
Валидация: 2026-01-16
Дата выдачи результата: 2026-01-16
Биоматериал: Буккальный эпителий с внутренней стороны щеки
Метод исследования: ПЦР

54-72 кг

Норма вашего веса

Рекомендованное число
употребления калорий для
вас, Имя, составит / Ккал в сутки :

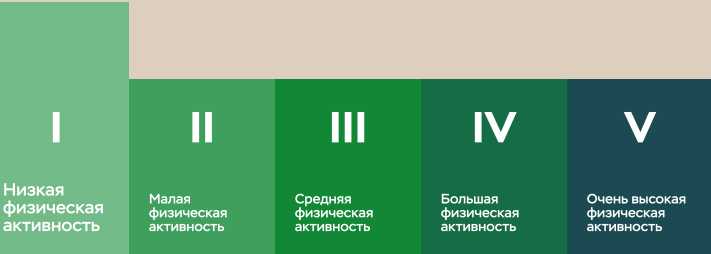
1,2 КФА

Коэффициент физической активности (КФА) —
отношение среднесуточных затрат энергии человека к
его затратам в состоянии полного покоя.

2098

1679 → 2518

Снижение веса | Увеличение веса



24,2 ИМТ

Индекс массы тела (ИМТ) позволяет оценить степень соответствия массы человека и его роста и определить, является ли вес нормальным, недостаточным или избыточным.



Как усваивается лактоза, глютен, кофеин и сахар

у населения России



низкий риск
возникновения
непереносимости



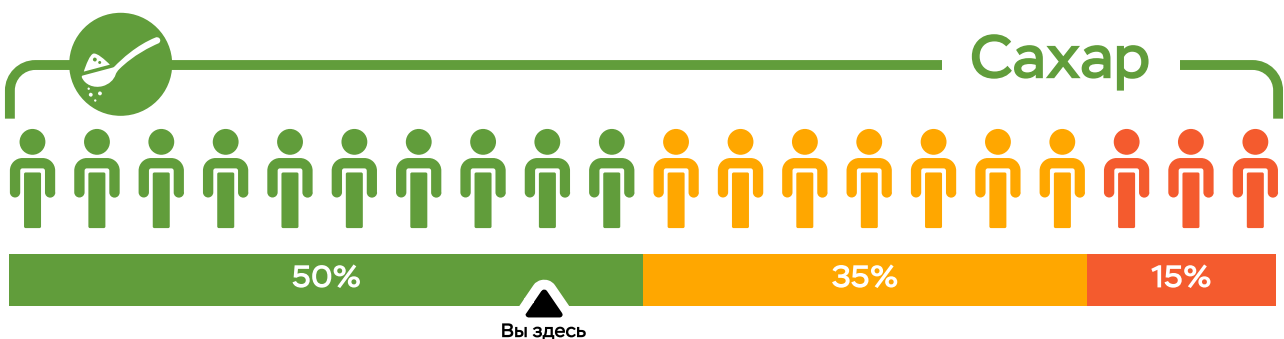
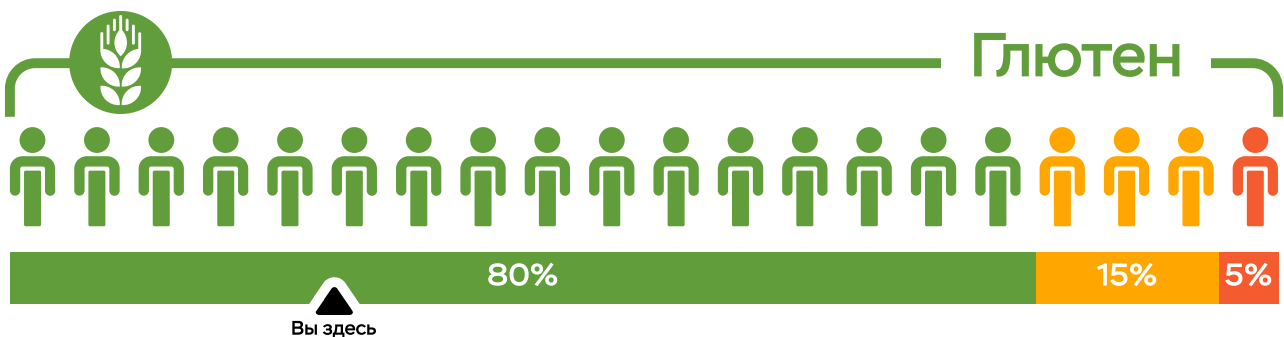
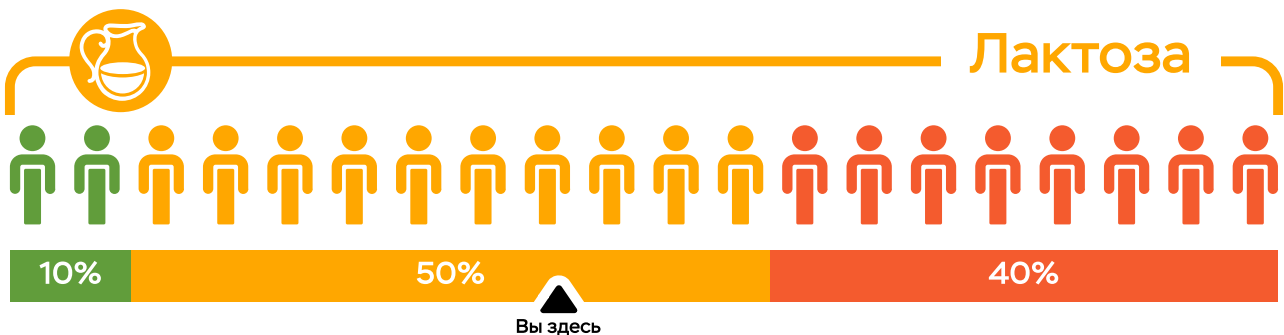
средний риск
возникновения
непереносимости



высокий риск
возникновения
непереносимости



Если вы находитесь в группе с
высоким риском непереносимости,
то велика вероятность, что ваши
близкие тоже.



Результаты



Лактоза

У вас выявлена предрасположенность к снижению усвояемости лактозы во взрослом возрасте. Вам следует обратить внимание на симптоматику, поскольку в ряде случаев способность переваривать лактозу сохраняется.



Глютен

У вас не выявлен риск развития целиакии, возникновение непереносимости глютена маловероятно или не имеет клинического проявления. Однако целиакия является многофакторным заболеванием, и, если вы заметили у себя ее симптомы, вам рекомендовано пройти дополнительное медицинское обследование.



Сахар

Генетический анализ не выявил у вас рисков, связанных с употреблением сахара. Однако это не значит, что его можно потреблять в неограниченном количестве.



Кофеин

Генетический анализ показал, что у вас снижена скорость выведения кофеина из организма. Существует средний риск развития артериальной гипертензии, нарушения сердечных ритмов, инфаркта, ишемической болезни сердца вследствие употребления кофеина.

Связь генетики и питания

Пищевые привычки во многом закладываются ещё в детстве, однако учёные выяснили, что гастрономические предпочтения прописаны именно в генах.

Многие люди испытывают постоянные проблемы с пищеварением или весом из-за генетической непереносимости злаковых и лактозы, а также индивидуальных особенностей метаболизма кофеина и сахара, даже не подозревая об этом. Генетический анализ позволяет точно определить, каким образом ваш организм реагирует на эти вещества.



Лактоза

Исследуемые гены
Ваш генотип
Эффект

MCM6 (LCT)
CT
⊖ ⊕

Что такое лактоза

Лактоза (молочный сахар) — углевод, содержащийся в молоке и молочных продуктах. Лактоза является хорошим источником энергии, участвует в поддержании нормальной микрофлоры кишечника, положительно влияет на состояние нервной системы, способствует укреплению иммунитета, кальциевому обмену и усвоению витаминов группы В и С.

Что такое непереносимость лактозы

В результате снижения с возрастом уровня лактазы — фермента, необходимого для правильного переваривания лактозы, молочный сахар не расщепляется в тонком кишечнике и попадает в толстый. Там под действием бактерий он разлагается с образованием молочной кислоты и газообразных веществ, что приводит к проблемам с пищеварением либо к размножению патогенной микрофлоры и развитию воспалительных процессов в кишечнике.

Результат

Усвояемость лактозы



Риск непереносимости лактозы



Заключение

У вас выявлена предрасположенность к снижению усвояемости лактозы во взрослом возрасте. Вам следует обратить внимание на симптоматику, поскольку в ряде случаев способность переваривать лактозу сохраняется.



Дефицит белков, витаминов и микроэлементов молочных продуктов

Слабость
Дефицит кальция
Хрупкость костей
Остеопороз

Избыток лактозы и чрезмерное потребление молочных продуктов

Нарушение работы кишечника
Воспалительные процессы в кишечнике
Дисбактериоз
Избыточный вес

Рекомендации по питанию

Ваш организм способен усваивать молоко и молочные продукты в небольшом количестве. Однако, если вы будете регулярно употреблять их (при отсутствии аллергии к белкам коровьего молока), фермента будет достаточно и лактазная недостаточность не разовьется. Если же вы отмечаете у себя симптомы непереносимости таких продуктов, как цельное, сухое, сгущенное молоко и сливки, вам следует отказаться от их употребления. Кисломолочные продукты (сметана, варенец, ряженка, кефир, творог, сыр и др.) содержат незначительное количество лактозы, чаще всего в ферментированной форме, поэтому из вашего рациона их исключать не рекомендуется (необходимо ориентироваться на вашу индивидуальную переносимость каждого продукта в отдельности). Также вы можете употреблять низколактозное молоко вместе с препаратами лактазы* или выбрать для себя растительное молоко: миндальное, кокосовое, рисовое, кедровое.



Прочитать подробнее о продуктах, содержащих лактозу, можно в [статье на блоге MyGenetics](#).



*Необходима консультация специалиста

Здесь приведены примеры продуктов с высоким содержанием лактозы. Контролируйте и ограничивайте их количество, чтобы не превышать допустимого уровня потребления.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальному допустимому уровню потребления лактозы.

Ваша суточная норма лактозы

20 г

Дополнительно

Симптомы непереносимости могут также свидетельствовать об аллергической реакции на молочный белок. Поэтому в случае возникновения таких симптомов рекомендуется дополнительно провести обследование на аллергические иммуноглобулины. В случае проблем с пищеварением в отсутствие потребления молочных продуктов необходима консультация гастроэнтеролога. При необходимости возможен прием препаратов лактазы (лактазар и т.п.)*.

Рекомендации по выбору продуктов / грамм в сутки:



Молоко 500
грамм в сутки

Молочный пудинг 500
грамм в сутки

Сливочный мягкий сыр 300
грамм в сутки

Докторская колбаса 400
грамм в сутки



Миндальное молоко 1500
грамм в сутки

Йогурт 450
грамм в сутки

Твердый сыр 500
грамм в сутки

Отварное мясо 750
грамм в сутки

грамм в сутки

Глютен



Исследуемые гены
Ваш генотип
Эффект

HLA-DQ2.2

TT



HLA-DQ2.5

GG



Что такое непереносимость глютена

Глютен – это группа белков, содержащихся в семенах злаковых растений. Непереносимость глютена встречается у 20% людей, при этом лишь у 1% населения планеты диагностируется целиакия – генетически обусловленное нарушение пищеварения в тонком кишечнике, которое развивается в ответ на попадание в организм глютеносодержащих продуктов.

Как проявляется непереносимость

Как правило, непереносимость глютена сопровождается диареей, анемией, отставанием в развитии и другими симптомами. Однако нередко случаи, когда она протекает в скрытой форме, приводя к снижению усвояемости витаминов и микроэлементов, усилению воспалительных процессов в организме. Такие нарушения всасывания многих необходимых веществ обуславливают хроническое недоедание, которое может способствовать возникновению рахита и повысить риск развития онкологических заболеваний, болезней иммунной системы и кишечника.

Результат

Риск развития непереносимости глютена



Риск развития целиакии



Заключение

У вас не выявлен риск развития целиакии, возникновение непереносимости глютена маловероятно или не имеет клинического проявления. Однако целиакия является многофакторным заболеванием, и, если вы заметили у себя ее симптомы, вам рекомендовано пройти дополнительное медицинское обследование.



Признаки дефицита глютеносодержащих продуктов

Нарушение пищеварения
Дефицит витаминов и аминокислот
Снижение иммунитета

Признаки избытка глютеносодержащих продуктов

Аллергические реакции
Расстройства кишечника
Снижение аппетита
Усталость и раздражительность/апатия

Рекомендации по питанию

В вашем случае предрасположенность к целиакии не выявлена, поэтому вы можете включать в свой рацион продукты, содержащие глютен: любые злаки (рожь, ячмень, пшеницу, овес, все крупы, каши) и изделия из них (макароны, желательны из цельнозерновой муки, цельнозерновой и отрубной хлеб) и содержащие их блюда и продукты (йогурты со злаками, мюсли). Однако, если у вас все же возникнут симптомы плохой переносимости глютена, рекомендовано обратиться к специалисту (гастроэнтерологу, иммунологу*). Даже при хорошей переносимости глютена не рекомендуется злоупотреблять хлебобулочными и макаронными изделиями, предпочтение стоит отдавать цельным злакам.



Прочитать подробнее о продуктах, содержащих глютен, можно в [статье на блоге MyGenetics](#).



Здесь приведены примеры продуктов с высоким содержанием глютена. Контролируйте и ограничивайте их количество, чтобы не превышать допустимого уровня потребления.

Вес каждого продукта соответствует индивидуальному допустимому уровню потребления глютена.

Ваша суточная норма глютена

5 г

Дополнительно

При появлении симптомов непереносимости глютена необходимы дополнительные анализы и консультация гастроэнтеролога*. Поскольку целиакия является мультифакторным заболеванием, в этом случае потребуются проведение дополнительных генетических тестов для анализа других факторов риска целиакии. Если диагностика подтвердит факт наличия явной или скрытой пищевой непереносимости продуктов, содержащих глютен, следует длительно, а, возможно, и пожизненно соблюдать безглютеновую диету.

Рекомендации по выбору продуктов / грамм в сутки:



Блины на пшеничной муке 300
грамм в сутки

Овсяная каша 600
грамм в сутки

Макаронные изделия 400
грамм в сутки

Пиво 800
грамм в сутки



Блины на рисовой муке 250
грамм в сутки

Гречневая каша 500
грамм в сутки

Картофель 200
грамм в сутки

Сидр 500
грамм в сутки

грамм в сутки

Сахар



Исследуемые гены
Ваш генотип
Эффект

ADRB2

CC



GLUT2

CT



TCF7L2

GG



Что такое сахар

Сахар – это бытовое название вещества сахароза, В пищеварительном тракте она расщепляется на глюкозу и фруктозу. Эти простые сахара быстро всасываются в кровь и становятся источником энергии. За счёт окисления глюкозы организм получает более половины всей необходимой ему энергии.

Нарушения обмена сахара – лишний вес

Попадание глюкозы в клетки контролирует гормон инсулин, который вырабатывается поджелудочной железой. После сладкой пищи уровень сахара в крови повышается, и организм выделяет больше инсулина, чтобы вернуть его к норме. Если этот процесс нарушается, глюкоза дольше остаётся в крови, что со временем может приводить к набору лишнего веса и развитию метаболических нарушений.

Результат

Чувствительность к сахару



Риск нарушений углеводного обмена



Заключение

Генетический анализ не выявил у вас рисков, связанных с употреблением сахара. Однако это не значит, что его можно потреблять в неограниченном количестве.



Признаки дефицита сахара

Слабость
Головные боли
Снижение концентрации и внимания

Признаки избытка сахара и чрезмерного потребления сладких продуктов

Ожирение
Сахарный диабет 2-го типа
Повышенный уровень сахара в крови (гипергликемия)

Рекомендации по питанию

В вашем случае нет необходимости в каких-либо специальных ограничениях. Вы можете употреблять сладкие продукты и изделия, фрукты и сладкие овощи в пределах рекомендуемой суточной нормы потребления (10% от суточной калорийности рациона, т.е. 35–40 г сахара в сутки с учетом скрытого сахара). Если у вас приобретенная глюкометрия (зависимость от сладкого), в вашем случае от нее легко избавиться, на 2–3 недели полностью исключив из своего рациона сахар, в том числе скрытый. Помните, что чрезмерное превышение этой нормы в любом случае может привести к нежелательным последствиям.



Посмотреть содержание сахара в разных продуктах можно в [статье на блоге MyGenetics](#).



Если вы все же отмечаете повышенную тягу к сладкой пище, проанализируйте свой рацион, убедитесь, что в нем в необходимом вам количестве присутствуют все нутриенты (белки, ненасыщенные жиры, сложные углеводы). Поскольку сладкое – это самый быстрый способ повышения уровня глюкозы в кровотоке, тяга к сладкой пище возникает при несбалансированном рационе. Скорректировав питание с учетом генетических особенностей, а также отказавшись на непродолжительный срок от сахара и сладостей, вы справитесь с глюкоманией. Кроме того, тяга к сладкой пище может быть симптомом «недостатка вознаграждения»*.

Ваша суточная норма сахара

40 г

Дополнительно

Если вы все же отмечаете повышенную тягу к сладкой пище, проанализируйте свой рацион, убедитесь, что в нем в необходимом вам количестве присутствуют все нутриенты (белки, ненасыщенные жиры, сложные углеводы). Поскольку сладкое – это самый быстрый способ повышения уровня глюкозы в кровотоке, тяга к сладкой пище возникает при несбалансированном рационе. Скорректировав питание с учётом генетических особенностей, а также отказавшись на непродолжительный срок от сахара и сладостей, вы справитесь с глюкоманией. Кроме того, тяга к сладкой пище может быть связана с симптомом «недостатка вознаграждения».

Рекомендации по выбору
продуктов / **грамм в сутки:**



Белый сахар **40**
грамм в сутки

Яблочный сок **400**
миллилитров
в сутки

Конфеты
и печенье **70**
грамм в сутки

Молочный
шоколад **80**
грамм в сутки



Стевия, эритрит **5-10**
грамм в сутки

Травяной чай **1.5-2**
литров в сутки

Орехи
и семечки **30-50**
грамм в сутки

Шоколад
на стевии **40-50**
грамм в сутки

грамм в сутки

Кофеин



Исследуемые гены
Ваш генотип
Эффект

CYP1A2
AC
⊕ ⊖

Что такое кофеин

Популярный напиток неоднозначно влияет на здоровье. Он является богатым источником магния, калия, витаминов группы В, антиоксидантов. Кофеин повышает работоспособность человека, бодрит, препятствует образованию камней в желчном пузыре и улучшает работу желудка.

Особенности метаболизма кофеина

Кофеин – природный стимулятор, который содержится в кофе, чае, какао и многих энергетических напитках. Его расщепление происходит в печени с участием фермента цитохрома CYP1A2. У разных людей активность этого фермента различается: одни перерабатывают кофеин быстро, у других процесс замедлен. При замедленном метаболизме кофеина он дольше сохраняется в крови. Это может усиливать нагрузку на сердечно-сосудистую систему и вызывать такие проблемы, как сердцебиение, тревожность или головные боли после нескольких чашек кофе.



Результат

Скорость метаболизма кофеина



Чувствительность к кофеину



Заключение

Генетический анализ показал, что у вас снижена скорость выведения кофеина из организма. Существует средний риск развития артериальной гипертензии, нарушения сердечных ритмов, инфаркта, ишемической болезни сердца вследствие употребления кофеина.



Признаки ограничения потребления кофеина

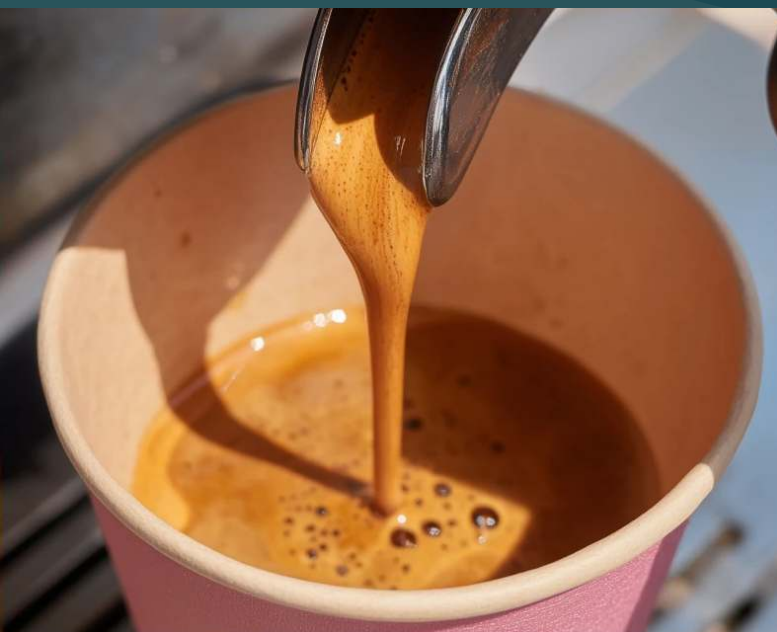
Диабет
Ожирение

Признаки чрезмерного потребления кофеина

Тахикардия
Гипертония
Бессонница
Ишемическая болезнь сердца

Рекомендации по питанию

Рекомендуется снизить употребление кофе, энергетиков и других кофеинсодержащих продуктов. Вам не следует выпивать более двух чашек кофе в день. Вы можете заменить кофе другими напитками. Общее количество кофеина, поступающего в организм, не должно превышать чашку эспрессо или 1–2 чашки некрепко заваренного черного либо зеленого чая в сутки. Лучше употреблять кофе без кофеина и травяные настои. Не забывайте о том, что кофеин может входить в состав энергетических коктейлей, спортивного питания, некоторых лекарств. Если вы употребляете что-то из перечисленного, необходим перерасчет количества чашек кофе и чая.



Посмотреть содержание кофеина в разных продуктах можно в [статье на блоге MyGenetics](#).



Попробуйте альтернативные способы взбодриться: помассируйте мочки ушей, съешьте яблоко или апельсин, чернику или гранат, выпейте имбирный чай, выполняйте комплекс упражнений для глаз и шеи, примите контрастный душ или сделайте маленький перерыв посреди рабочего дня – совершите короткую прогулку. По назначению специалиста желательны дополнительные обследования, например, электрокардиограмма*.

Ваша суточная норма кофеина

100 мг

Рекомендации по выбору продуктов / грамм в сутки:



Эспрессо

1-2

порций по 30 мл
в сутки

Какао

35-40

грамм в сутки

Шоколад
горький

70

грамм в сутки

Банка
энергетика

125

миллилитров
в сутки

грамм в сутки



Декаф

300-500

миллилитров
в сутки

Ройбуш

2-3

литров в сутки

Миндаль

30-50

грамм в сутки

Травяной чай

2-3

литров в сутки

Дополнительно

Чтобы взбодриться, попробуйте помассировать мочки ушей, съесть яблоко, апельсин, чернику или гранат – эти фрукты содержат витамины и антиоксиданты. Выпейте имбирный чай для тонизирующего эффекта, делайте упражнения для глаз и шеи, чтобы снять усталость. Сделайте контрастный душ или короткую прогулку для восстановления сил. Не используйте кофеинсодержащие средства от головной боли, такие как Цитрамон или Каффетин. Регулярно проходите профилактические обследования, например, электрокардиограмму и измерение давления, чтобы контролировать здоровье.

Постскриптум

Добро пожаловать в ряды людей, которые заботятся о благополучном будущем для себя и близких! Персональный генетический отчет – ваш первый шаг навстречу жизни нового качества. Надеемся, что он приблизит вас к пониманию собственного организма.

Генетика определяет 40% особенностей организма и остается неизменной в течение всей жизни. Однако не стоит исключать наличие хронических заболеваний, эмоциональный фон, влияние окружающей среды и других внешних факторов. Полные исследования под контролем экспертов – лучший путь к долголетию и здоровью.

Генетические тесты способны рассказать не только о переносимости лактозы и глютена. С помощью генетики можно найти эффективный способ похудения, подобрать индивидуальный рацион питания для поддержания здоровья. Получить практические рекомендации, как развить интеллектуальный потенциал, как противостоять стрессам и как укрепить иммунитет.

Более 41 000 клиентов MyGenetics уже получили результаты ДНК-тестов и изменили свою жизнь. Самое ценное, что эти инструкции не теряют актуальность с течением времени.

mygenetics.ru

Саморазвитие — долгий путь, ведущий к успеху.
Тот, кто следует ему — заслуживает уважения.
Мы помогаем сделать первый шаг к изменениям
и успеху, создавая инструкцию по управлению
возможностями своего организма.



Генетика говорит о рисках и предрасположенностях.
Мы не прописываем лечение, не диагностируем
заболевания и отклонения. Несмотря на то, что вся
информация в отчете базируется на научных
исследованиях, данные не должны использоваться вами
или другими лицами для диагностики и лечения
заболеваний. Обратитесь за установлением точного
диагноза к вашему лечащему врачу.

Как создается отчет

Мы работаем в области персональной генетики с 2013 года. Занимаемся разработкой ДНК-тестов, расшифровкой их результатов и составлением рекомендаций в области питания, спорта, косметологии и здоровья и нейрогенетики. MyGenetics — резидент Технопарка новосибирского Академгородка, ведущего центра развития наукоемких компаний России.

Мы делаем науку ближе для человека



Мы проводим ДНК-исследования и делаем их результаты доступными, чтобы каждый мог применить их в жизни. Проекты исследований разрабатывают ученые-генетики и молекулярные биологи MyGenetics совместно с ведущими научными институтами СО РАН, передовыми исследовательскими группами в области генетики и биоинформатики. Рекомендации на основе анализа генов составляют специалисты по нутригенетике вместе с квалифицированными диетологами.

Расшифровываем результаты анализа генов



Все анализы проводятся на базе собственной лицензированной клинично-диагностической лаборатории методом Real-Time PCR. Генетический материал помещают в раствор детергента, который разрушает оболочку клеток. Затем на специальном приборе - амплификаторе — проводится анализ генотипов. Специалисты обрабатывают полученные данные и дают заключение о наличии точечных замен в вашем генотипе.

Исследуем в лаборатории



Знать информацию, заложенную в генах, недостаточно. Важнее — научиться ей пользоваться. После получения результатов анализа вы можете дополнительно приобрести консультацию с экспертом по питанию MyGenetics. Эксперт сделает резюме по вашему отчету, еще раз проговорит все основные моменты, адаптирует рекомендации под ваш образ жизни.

Консультируем



Если вы держите в руках этот отчет, значит, вы уже прошли весь описанный выше путь. Мы расшифровали ваши гены и составили практические рекомендации по каждому разделу отчета. Теперь вас ждет самое главное — соблюдение рекомендаций. Мы даем вам «инструкцию» к организму, и если вы будете ей пользоваться — у вас начнутся позитивные изменения и качественно новый уровень жизни.

Создаем персональный ДНК-отчет



До встречи!

