



Генетический анализ Пищевые непереносимости

(Food Sense)

Введение

**Уважаемый пациент,
представьте свой организм как сосуд
из тончайшего стекла — хрупкий и уникальный,
где каждая грань отражает его индивидуальность.**

Генетика — это инструкция по обращению с этой тонкой, совершенной системой. И вы только что открыли её для себя.

Перед вами не просто отчёт, а начало новой главы — пути к осознанной заботе о себе. Отныне каждый уход и каждая процедура станут не случайным выбором, а проверенным решением.

Добро пожаловать в науку о жизни, ключом к которой станет ваша собственная ДНК!



Полученное заключение следует интерпретировать как генетическую предрасположенность к тому или иному процессу и состоянию. Результаты данного тестирования не следует использовать с целью постановки диагноза и назначения лечения конкретного заболевания.



Пищевые непереносимости

Генетика — наука о том, как передаются признаки от родителей к детям.

Пищевые непереносимости — это группа состояний, чаще всего возникающих из-за нарушений в работе ферментов (например, недостатка лактазы) или воспаления кишечника, аутоиммунных процессов, токсического влияния продуктов и лекарств.

Их симптомы схожи с аллергией, но возникают по другим причинам: аллергия связана с острым иммунным ответом на аллерген, а при пищевой непереносимости реакция часто отсрочена и проявляется слабо — кроме симптомов со стороны пищеварительной системы или кожи могут быть головная боль, усталость, заложенность носа и озноб.

Определение пищевой непереносимости важно при акне, так как она может усугублять течение кожных и других заболеваний.



Результаты генетического теста «Пищевые непереносимости»

Карточка
пациента

ФИО: Пациент

ID: 0002026001

Дата поступления биоматериала: 01.06.2026

Биоматериал: соскоб буккального эпителия

SNP		Результат
Глютен		
HLA	rs2395182	T/T
	rs7775228	C/T
	rs4713586	A/A
	rs2187668	C/C
	rs7454108	T/T
	rs4639334	G/G

Риск непереносимости глютена	Вариант HLA
Средний	DQ8/DQ7 DQ8/DQ2.2 DQ8/DQX DQ2.2/DQ2.2 DQ2.2/DQX

SNP		Результат	Маркер
Лактаза			
LCT	rs4988235	A/G	norm/mut

Выявлена предрасположенность к развитию непереносимости лактозы.
Активность фермента лактазы снижена.

Внимание

Полученное заключение следует интерпретировать как генетическую предрасположенность к тому или иному процессу и состоянию. Результаты данного тестирования не следует использовать с целью постановки диагноза и назначения лечения конкретного заболевания.



Врач-лабораторный генетик

Ефимова Е.К.

Целиакия

Целиакия (глютеновая болезнь) — хроническое воспаление тонкого кишечника, вызванное глютеном. Повреждает кишечные ворсинки, уменьшая площадь всасывания питательных веществ. Это приводит к диарее, плохому усвоению пищи и потере веса. Частые симптомы — боль в животе, вздутие, тошнота и расстройства стула.

Воспаление и плохое усвоение питательных веществ приводит даже к дефициту железа, анемии, недостатку витаминов, остеопорозу, дефектам зубной эмали, хронической усталости и боли в суставах.

Неклассическая целиакия протекает без желудочно-кишечных симптомов, но с вышеперечисленными проблемами.

Болезнь относится к аутоиммунным — когда клетки иммунитета атакуют ткани собственного организма.



Рекомендации по питанию

Выявлен средний риск целиакии

Целиакия требует соблюдения пожизненной, строгой, безглютеновой диеты. Врач-диетолог или гастроэнтеролог может помочь в составлении безглютенового рациона питания.

При посещении магазина, кафе или самостоятельной готовке дома полезно соблюдать следующие рекомендации:

- избегайте всех продуктов с ячменем, рожью, пшеницей, мукой грубого помола, манной крупой и любым другим видом муки, не помеченном как безглютеновый;
- внимательно читайте этикетки и составы продуктов: избегайте эмульгаторов, декстрина, моно- и диглицеридов, поскольку они могут содержать глютен;
- глютен также могут содержать: бульонные кубики, картофельные чипсы, картошка фри, имитации крабового мяса, соевый соус;
- обращайте внимание на маркировку; в России маркировка безглютеновых продуктов регламентируется ГОСТом Р 51074-2003 и положением Таможенного союза ТР ТС 022/2011.
- храните и готовьте безглютеновые продукты отдельно от обычных, чтобы избежать перекрестного контакта.
- заранее изучайте меню кафе или ресторана, который собираетесь посетить.
- внимательно относитесь к составу лекарств, некоторые из них могут содержать пшеничный крахмал (модифицированный крахмал).
- употребляйте продукты из овса со специальной маркировкой “без глютена”

Лактаза

Лактоза (молочный сахар) — это углевод. Он содержится 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.

Непереносимость лактозы развивается в результате снижения с возрастом уровня лактазы— фермента, необходимого для правильного переваривания лактозы. При непереносимости лактозы молочный сахар не расщепляется в тонком кишечнике и попадает в толстый. Это приводит к проблемам с пищеварением, к размножению патогенной микрофлоры и развитию воспалительных процессов в кишечнике.

Ген LCT кодирует фермент лактазу.

Выявлена предрасположенность к развитию непереносимости лактозы.
Активность фермента лактазы снижена.



Рекомендации

Полиморфизм	Вариант
rs4988235 LCT	G/A

STEP 1. Образ жизни

Если вы отмечаете у себя симптомы непереносимости таких продуктов, как цельное, сухое, сгущенное молоко и сливки, вам следует отказаться от их употребления.

Эти продукты можно заменить кисломолочными продуктами (сметана, варенец, ряженка, кефир, творог, сыр и др.), которые содержат незначительное количество лактозы (чаще всего в ферментированной форме). Однако в этом случае необходимо ориентироваться на вашу индивидуальную переносимость каждого продукта в отдельности

При невозможности отказа от лактозных продуктов — возможен прием фермента лактаза перед их употреблением.



Обратите внимание

Безопасность соблюдения рекомендаций зависит от ряда факторов, среди которых — состояние здоровья в данное время и наличие противопоказаний, которые не могут быть учтены и выявлены с помощью генетического тестирования.



Вся информация основана на современных научных исследованиях.

Полученное заключение следует интерпретировать как генетическую предрасположенность к тому или иному процессу и состоянию. Результаты данного тестирования не следует использовать с целью постановки диагноза и назначения лечения конкретного заболевания.

Если состояние вашего здоровья в настоящее время не позволяет следовать текущим рекомендациям, то они могут быть скорректированы с учетом особенностей вашего здоровья.

Диагноз «целиакия» не ставится на основании только генетического тестирования. При наличии симптомов, врач назначает исследование специфических антител, в некоторых случаях — биопсию





**Твоя генетика – твоя
исключительность!**



info-genetics@melsytech.ru



8 (800) 550-24-20