



Результаты генетического анализа Витамины и антиоксиданты

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.



Результаты генетического теста «Витамины и антиоксиданты»

Карточка
пациента

ФИО: Пациент

ID: 0002026001

Дата поступления биоматериала: 01.06.2026

Биоматериал: соскоб буккального эпителия

SNP		Результат	
Витамины			
BCMO1	rs12934922	A/T	norm/mut
VDR	rs1544410	C/T	norm/mut
APOA5	rs964184	C/C	mut/mut
SLC23A1	rs33972313	C/C	norm/norm
ALPL	rs1256335	A/A	norm/norm
MTHFR	rs1801133	G/A	norm/mut
FUT2	rs602662	A/G	norm/mut

SNP		Результат	
Антиоксидантная защита			
SOD2	rs4880	A/G	norm/mut
CAT	rs1001179	C/T	norm/mut
GPX1	rs1050450	G/A	norm/mut
NQO1	rs1800566	G/G	norm/norm

- norm/norm
- norm/mut
- mut/mut

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.



Информация для врача

SNP	Результат	Тактики
Витамины		
ВИТАМИН A (BCMO1) rs12934922 Превращение провитамин А в витамин А.	ПОВЫШЕННЫЙ РИСК снижения скорости синтеза витамина А. Предрасположенность к: -гиповитаминозу; -снижению барьерной функция кожи.	Прием витамина возможен после сдачи анализа на уровень витамина в крови и консультации. Рекомендуемая форма приема: ретинол ацетат, ретинол пальминат. Принимать вовремя или после еды. Ограничьте прием продуктов β-каротина в летний период, так как они могут накапливаться в коже, вызывать фотосенсибилизирующий эффект, приводить к окрашиванию тканей кожи в оранжевый цвет.
ВИТАМИН D (VDR) rs1544410 Рецептор, который связывает витамин D (кальцитриол) и регулирует минеральный обмена.	ПОВЫШЕННЫЙ РИСК снижения усвоения витамина D. Предрасположенность к: увеличению хрупкости костей, зубов, волос и преждевременному развитию остеопороза.	Прием витамина возможен после сдачи анализа на уровень витамина в крови и консультации со специалистом. В связи со сниженным усвоением витамина рекомендуются повышенные дозировки приема. Индивидуальная норма в анализе крови выше среднестатистической.
ВИТАМИН E (APOA5) rs964184 Транспорт жиров и витамина Е в крови.	ВЫСОКИЙ РИСК снижения уровня витамина Е в крови. Предрасположенность к: снижению антиоксидантной защиты организма.	Прием витамина возможен после сдачи анализа на уровень витамина в крови и консультации со специалистом. Рекомендуемая форма приёма витамина: токоферол — α. Принимать вовремя или после еды. Для улучшения усвоения витамина рекомендуется принимать его с витамином В9. Также можно принимать вместе с витамином С.
ВИТАМИН C (SLC23A1) rs33972313 Транспорт L-аскорбиновой кислоты (витамина С) в организме.	НОРМА. Генетических рисков нарушения работы белка — переносчика витамина С не выявлено.	Прием витамина возможен после сдачи анализа на уровень витамина в крови и консультации со специалистом. Достаточное количество витамина организм получает из пищи и сезонного употребления БАДов. Норма потребления витамина: 90 мг в сутки.
ВИТАМИН B6 (ALPL) rs1256335 Транспорт витамина В6 в клетку.	НОРМА. Генетических рисков снижения активности фермента, обеспечивающего транспорт витамина В6 не выявлено.	Прием витамина возможен после сдачи анализа на уровень витамина в крови и консультации со специалистом. Достаточное количество витамина организм получает из пищи. Норма потребления витамина: 1,3 мг в сутки.

SNP	Результат	Тактики
Витамины		
ВИТАМИН B9 (MTHFR) rs1801133 Превращение витамина B9 (фолиевой кислоты) в активную форму.	ПОВЫШЕННЫЙ РИСК нарушения активности фермента — превращения фолиевой кислоты в активную форму. Предрасположенность к: -дефицит витамина B9; -повышению концентрации гомоцистеина и развитию гипергомоцистеинии.	Прием витамина возможен после сдачи анализа на уровень витамина в крови и консультации со специалистом. Рекомендуемая форма приёма витамина: метилфолат, метилфолин. Рекомендуется принимать в первой половине дня за 30 — 60 минут до или после еды. Запивать только водой. Хорошо сочетается приём витамина с витамином B2, B5, B12, C и омега-3.
ВИТАМИН B12 (FUT2) rs602662 Синтез L-фукозы — сахара, являющимся основой для усвоения витамина B12 в кишечнике.	ПОВЫШЕННЫЙ РИСК снижения активности фермента и усвоения витамина B12, что приводит к нарушению пигментации и сопротивляемости кожи солнечному излучению.	Прием витамина возможен после сдачи анализа на уровень витамина в крови и консультации со специалистом. Рекомендуемая форма приёма метилкобаламин, аденозилкобаламин. Рекомендуется принимать в первой половине дня за 30 — 60 минут до или после еды. Запивать только водой. Лучше принимать в виде внутримышечных инъекций, сублингвальных таблеток или спреев. Для лучшего усвоения витамина рекомендуется принимать вместе с Ca.

SNP	Результат	Тактики
Антиоксидантная защита		
СУПЕРОКСИД-ДИСМУТАЗА (SOD2) rs4880 Превращает супероксид в перекись водорода и кислород.	ПОВЫШЕННЫЙ РИСК снижения активности фермента. Предрасположенность к: -снижению скорости преобразования супероксида в менее активную форму — перекись водорода; —снижение антиоксидантной защиты.	БАДы, содержащие SOD (Супероксиддисмутазу), флавоноиды (антиоксидантные: солодка, ромашка аптечная, календула лекарственная).
КАТАЛАЗА (CAT) rs1001179 Расщепляет перекись водорода на кислород и воду.	ПОВЫШЕННЫЙ РИСК снижения активности фермента. Предрасположенность к: - снижению скорости нейтрализации перекиси водорода; — снижению антиоксидантной защиты.	1. Контроль уровня железа в крови (каталаза - железосодержащий фермент); 2. Контроль уровня витаминов Е и Д для лучшего усвоения препарата железа; 3. Принимайте предшественников глутатиона (элтацин или NAC) или сам глутатион внутривенно или в липосомальных растворах внутрь и селен.
ГЛУТАТИОН-ПЕРОКСИДАЗА (GPX1) rs1050450 Нейтрализует перекись до воды.	ПОВЫШЕННЫЙ РИСК снижения активности фермента. Предрасположенность к: - снижению скорости нейтрализации органических перекисных соединений; - увеличен риск развития окислительного стресса.	Прием БАДов: витамин Е, селен, глутатион.
NAD(P)H-ХИНОН-ОКСИДОРЕДУКТАЗА (NQO1) rs1800566 Участвует в образовании антиоксиданта коэнзима Q, вносит вклад в защиту клетки от активных форм кислорода.	НОРМА. Генетических рисков снижения активности фермента не выявлена. По данному маркеру защита от перекисного повреждения в норме.	Дополнительный прием коэнзим Q не требуется.

Рекомендации для пациента



Витамины

В этом разделе мы определяем способность усваивать жизненно важные витамины из пищи.



Рекомендации витамин А

Полиморфизм	Вариант
rs12934922 BCMO1	A/T

STEP 1. Образ жизни

Интерпретация результатов генетического анализа носит информационный характер, не является диагнозом и не заменяет консультации врача. Прием витамина возможен после сдачи анализа на уровень витамина в крови и консультации со специалистом.

Вам рекомендуется принимать витамина А в виде конечного витамина А, а не провитамина. Ограничьте прием продуктов β-каротина в летний период, так как они могут накапливаться в коже, вызывать фотосенсибилизирующий эффект, приводить к окрашиванию тканей кожи в оранжевый цвет.

Принимайте БАДы (витамин А доступен в виде отдельного витамина или в составе витаминных комплексов), продукты, содержащие β-каротин.

Дневная норма потребления витамина А:

- Старше 14 лет (женщины) — 700 мкг.
- Старше 14 лет (мужчины) — 900 мкг.
- Женщины в период вынашивания ребенка — 750-770 мкг.
- Женщины в период грудного вскармливания — 1200- 1300 мкг.

Продукты, содержащие витамин А:

- Морковь сырая — 1/2 стакана (459 мкг);
- Манго сырое целое (112 мкг);
- Сельдь атлантическая маринованная 100 гр (219 мкг);
- Яйцо, сваренное вкрутую - (75 мкг);
- Шпинат замороженный 1/2 стакана (573 мкг).

Источником витамина А являются животные продукты. Особенно богаты им рыбий жир, яйца, сливочное масло, молоко, говяжья печень. Кулинарные потери витамина при тепловой обработке продуктов могут достигать 40 %.

Витамин Е (токоферол) предохраняет витамин А как от окисления в кишечнике, так и в тканях. Следовательно, при дефиците витамина Е, организм не может усвоить нужное количество витамина А, поэтому эти два витамина нужно принимать вместе.

Рекомендации витамин D

Полиморфизм	Вариант
rs1544410 VDR	T/C

STEP 1. Образ жизни

Интерпретация результатов генетического анализа носит информационный характер, не является диагнозом и не заменяет консультации врача. Прием витамина возможен после сдачи анализа на уровень витамина в крови и консультации со специалистом.

Вам рекомендуется **увеличить потребление витамина D**, получая его из пищи и/или из БАДов.

Клинические международные рекомендации, имеющиеся к настоящему времени, а также результаты ряда исследований свидетельствуют, что для поддержания оптимальных уровней витамина D крови более 30 нг/мл может требоваться ежедневный прием более 1500-2000 МЕ в сутки, а при ожирении и нарушениях метаболизма витамина D более 6000-8000 МЕ в сутки.

Употребляйте в пищу жирные сорта рыбы, рыбий жир, говяжью печень, яичный белок, БАДы, с содержанием витамина D.

Продукты, содержащие витамин D:

- Соевое, миндальное и овсяное молоко, обогащенное витамином D: 1 стакан (2,5— 3,6 мкг);
- Лосось (нерка) приготовленный 90г (14,2 мкг);
- Яйцо 1 большое, омлет (1,1 мкг).

Также рекомендованы ежедневные прогулки в дневное время суток (от 20 минут), сбалансированное питание с продуктами, содержащими витамин D.

Если у ближайших родственников есть остеопороз или ранее диагностирован гиповитаминоз D, то необходимо обратиться к врачу.

Рекомендации витамин Е

Полиморфизм	Вариант
rs964184 APOA5	с/с

STEP 1. Образ жизни

Вам рекомендуется увеличить потребление витамина Е. Вы можете получить его из пищи и/или принимая дополнительно БАДы. Употребляйте в пищу орехи, зеленые листовые овощи, злаки, желтки яиц, печень.

Норма потребления витамина Е — 15 мг в сутки.

Продукты, содержащие витамин Е:

- Масло зародышей пшеницы 1 столовая ложка (20 мг);
- Семечки подсолнечника обжаренные 30 г (7,4 мг);
- Миндаль жареный 30 г (6,8 мг);
- Подсолнечное масло 1 ст ложка (5,6 мг);
- Фундук жареный 30 г (4,3 мг);
- Арахис жареный 30 г (2,2 мг).

Рекомендации витамин С

Полиморфизм	Вариант
rs33972313 SLC23A1	C/C

СТЕП 1. Образ жизни

Люди не способны синтезировать витамин С, поэтому он является важным компонентом питания. Витамин С является фаворитом в индустрии красоты благодаря своим осветляющим и подтягивающим свойствам. Он защищает кожу от воздействия ультрафиолета, подавляет пигментацию, сохраняет целостность коллагена и способствует его синтезу.

В вашем случае нет необходимости принимать витамин С выше нормы, если нет других показаний. Вы можете получить его из пищи и/или принимая дополнительно БАДы.

Норма потребления витамина С — 90 мг в сутки.

Источники витамина С:

- Плоды шиповника - 650 мг на 100 г;
- Черная смородина - до 300 мг на 100 г;
- Облепиха - до 200 на 100 г;
- Апельсины - 30-70 мг на 100 г;
- Лимоны - 40-65 мг на 100 г;
- 1/2 сырого сладкого перца (95 мг);
- Апельсиновый сок 3/4 стакана (93 мг);
- Киви 1 средний (64 мг);
- 1/2 сырого зеленого перца (60 мг);
- Клубника свежая 1/2 стакана (49 мг);
- Грейпфрут 1/2 шт (39 мг).

Рекомендации витамин В6

Полиморфизм	Вариант
rs1256335 ALPL	A/A

STEP 1. Образ жизни

Активная форма витамина В6 участвует в более чем сотне ферментативных реакций, в основном связанных с обменом веществ. Также витамин В6 вовлечен в иммунные процессы и синтез гемоглобина.

Интерпретация результатов генетического анализа носит информационный характер, не является диагнозом и не заменяет консультации врача. Прием витамина возможен после сдачи анализа на уровень витамина в крови и консультации со специалистом. В вашем случае нет необходимости принимать витамин В6 выше нормы, если нет других показаний. Вы можете получить его из пищи и/или принимая дополнительно БАДы. Поскольку в вашем случае фермент щелочная фосфатаза активна, рекомендуется прием витамина В6 в форме пиридоксаль-5-фосфата.

Норма потребления витамина В6 — 1,3 мг в сутки.

Источники витамина В6:

- Нут — 1,1 мг на 100 г;
- Говяжья печень — 0,9 мг на 100 г;
- Тунец — 0,9 мг на 100 г;
- Лосось — 0,6 мг на 100 г;
- Куриная грудка — 0,5 мг на 100 г;
- Картофель вареный — 0,4 мг на 100 г;
- Индейка — 0,4 мг на 100 г;
- Булгур — 0,2 мг на 100 г;
- Творог, жирность 1% — 0,2 мг на 100 г;
- Рис — 0,1 мг на 100 г.

Рекомендации витамин В9

Полиморфизм	Вариант
rs1801133 MTHFR	A/G

STEP 1. Образ жизни

Фолиевая кислота может замедлять преждевременное старение кожи путем стимуляции клеток, поэтому фолиевая кислота является мощным ингредиентом косметических продуктов, предназначенных для борьбы со старением и фотостарением.

Витамин В9 участвует в превращении гомоцистеина в метионин. При недостатке витамина В9 происходит накопление гомоцистеина, что может повышать вероятность развития гипергомоцистеинемии. Вам рекомендуется увеличить потребление витамина В9. Вы можете получить его из пищи и/или принимая дополнительно БАДы.

Используйте в пищу БАДы и природные источники витамина В9: бобы, свеклу, петрушку, листья салата, капусту, томаты, шпинат, спаржу, грибы.

Физиологическая потребность витамина составляет В9— 400 мкг в сутки.

Содержание витамина В9 в продуктах:

- Печень говяжья тушеная 100 г (215 мкг);
- Шпинат отварной 1/2 стакана (131 мкг);
- Рис белый среднезернистый вареный 1/2 стакана (90 мкг);
- Спаржа отварная 4 стебля (89 мкг);
- Брюссельская капуста, замороженная, отварная 1/2 стакана (78 мкг);
- Авокадо сырое 1/2 стакана — (59 мкг).

STEP 2. Домашний уход

Использование косметических средств с витамином В9.

Рекомендации витамин B12

Полиморфизм	Вариант
rs602662 FUT2	G/A

STEP 1. Образ жизни

Наша печень хранит большое количество витамина B12 до нескольких лет, чтобы при необходимости восполнить его недостаток. Поэтому низкий запас витамина B12 или нарушение всасывания в пищеварительном тракте становится заметным только через некоторое время. Витамин B12 не синтезируется в организме и поступает вместе с пищей животного происхождения, растительная пища практически не содержит витамина B12.

Интерпретация результатов генетического анализа носит информационный характер, не является диагнозом и не заменяет консультации врача. Прием витамина возможен после сдачи анализа на уровень витамина в крови и консультации со специалистом.

Вам рекомендуется увеличить потребление витамина B12.

Норма витамина B12 — 3,0 мкг в сутки.

Продукты, содержащие витамин B12:

- Печень говяжья отварная 100 г (70,7 мкг)
- Моллюски 100 г (84,1 мкг)
- Форель дикая приготовленная 100 г (5,4 мкг)
- Два больших яйца (100 г) обеспечивают около 46% дневной нормы витамина B12.

Исследования показали, что яичные желтки содержат более высокий уровень витамина B12, чем яичные белки. Кроме того, витамин B12, содержащийся в яичных желтках, легко усваивается. Поэтому рекомендуется есть яйца целиком, а не только их белки.

Антиоксидантная защита

В организме человека в ходе различных биохимических реакций постоянно образуются свободные радикалы. Эти соединения играют важную роль: они обладают сигнальной функцией, участвуют в борьбе с патогенными микроорганизмами и раковыми клетками. Однако эти молекулы крайне активны и способны повреждать клеточные структуры, мембраны клеток и ДНК.

Антиоксидантные системы организма защищают клетки от чрезмерного действия свободных радикалов. Ферменты этих систем инактивируют эти соединения и снижают их активность.

Выявление генетической склонности к нарушениям в антиоксидантной системе имеет важное значение для профилактики преждевременного старения. Своевременная коррекция антиоксидантного статуса значительно улучшает качество жизни человека и состояние кожи.



Базовые рекомендации:

STEP 1. Образ жизни

1. Принимайте витамины:

- Витамин А (молочные продукты, яйца и печень);
- Витамин С (большинство фруктов и овощей, особенно ягоды, апельсины и болгарский перец);
- Витамин Е (орехи и семена, подсолнечное и другие растительные масла, а также зеленые листовые овощи).

Прием витамина возможен после сдачи анализа на уровень витамина в крови и консультации со специалистом.

2. Другие источники антиоксидантов:

- Бета-каротин (ярко окрашенные фрукты и овощи, такие как морковь, горох, шпинат и манго);
- Ликопин (розовые и красные фрукты и овощи, включая помидоры и арбуз);
- Лютеин (зеленые листовые овощи, кукуруза, папайя и апельсины);
- Селен (рис, кукуруза, пшеница и другие цельнозерновые продукты, а также орехи, яйца, сыр и бобовые);
- Марганец.

3. Отдайте предпочтение диете, включающей большое количество овощей и фруктов, так как они являются источниками антиоксидантов.

STEP 2. Домашний уход

Для профилактики используйте косметику с антиоксидантными комплексами.

Дополнительные к базовым рекомендации для:

Полиморфизм	Вариант
rs4880 SOD2	A/G

STEP 2. Домашний уход

Обратите внимание на косметические ингредиенты:

- ресвератрол;
- катехины;
- пикногенол;
- флавоноиды;
- янтарная кислота.

БАДы, содержащие SOD (Супероксиддисмутаза), флавоноиды (антиоксидантные: солодка, ромашка аптечная, календула лекарственная).

Полиморфизм	Вариант
rs1001179 CAT	C/T

STEP 1. Образ жизни

1. Проверьте уровень железа в крови (каталаза - железосодержащий фермент). Проконсультируйтесь с врачом, если анализ крови выявит снижение уровня железа - получите назначение от врача по приёму препарата железа.

2. Проверьте уровень витаминов Е и Д для лучшего усвоения препарата железа. В случае сниженного уровня витаминов Е и Д получите назначение врача о приеме витаминов Е в нужных вам дозировках.

3. Принимайте предшественников глутатиона (элтацин или NAC) или сам глутатион внутривенно или в липосомальных растворах внутрь и селен.

Полиморфизм	Вариант
rs1001179 GPX1	G/A

STEP 2. Домашний уход

Обратите внимание на косметические ингредиенты:

- Глутатион;
- Селен.

БАДы: витамин Е, селен, глутатион.

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.

Проведенное генетическое тестирование позволяет выявить предрасположенность к определенным проблемам, индивидуально подобрать косметические средства, аппаратные или инъекционные методики, скорректировать образ жизни, оптимизировать дозировку антиоксидантной и витаминной поддержки и пр.

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





Твоя генетика – твоя исключительность!



info-genetics@melsytech.ru



8 (800) 550-24-20