



# iDNA Test Βιταμίνες & Ιχνοστοιχεία

Report Αποτελεσμάτων



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. Υπάρχει τυπική



**Τυπικό**

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 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 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 μειωμένη αποτελεσματικότητα μετατροπής του φολικού οξέος στη δραστική μορφή της βιταμίνης B9.

| Γονίδιο | Γονιδιακός τόπος | Η παραλλαγή σου |
|---------|------------------|-----------------|
| MTHFR   | rs1801133        | GA              |

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το προφίλ σου υποδεικνύει αυξημένη γενετική προδιάθεση για χαμηλά επίπεδα βιταμίνης B9. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τη φυσιολογική παραγωγή DNA και τη σωστή ανάπτυξη κυττάρων, ειδικά σε περιόδους αυξημένων αναγκών.

Είναι σημαντικό να δίνεις προτεραιότητα σε τροφές πλούσιες σε βιταμίνη B9, όπως φυλλώδη λαχανικά, φακές, ρεβίθια, αβοκάντο και εμπλουτισμένα προϊόντα.

Επιπλέον, λόγω της προδιάθεσης, είναι συχνά χρήσιμη η τακτική λήψη συμπληρώματος φυλλικού οξέος ή μορφών με υψηλή βιοδιαθεσιμότητα όπως 5-MTHF (μεθυλιωμένη μορφή), σε δόση που καθορίζεται εξατομικευμένα, ιδανικά μετά από αιματολογικό έλεγχο.



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         | AG              |

## 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.

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 μειωμένη ικανότητα μεταφοράς της βιταμίνης C στα κύτταρα.



| Γονίδιο   | Γονιδιακός τόπος | Η παραλλαγή σου |
|-----------|------------------|-----------------|
| SLC 23 A1 | rs10063949       | TT              |
| SLC 23 A2 | rs6053005        | CC              |

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Σύμφωνα με το γενετικό σου προφίλ, θα έχεις όφελος από την αύξηση της κατανάλωσης βιταμίνης C κατά 30-40% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Δοσολογίας (ΣΗΔ), ανάλογα με το φύλο και την ηλικία σου.

Αυτό μπορεί να επηρεάσει την αποτελεσματικότητα του ανοσοποιητικού, τη διαδικασία επούλωσης των ιστών και την προστασία από οξειδωτικό στρες.

Συνιστάται η τακτική πρόσληψη τροφών πλούσιων σε βιταμίνη C και, αν κριθεί απαραίτητο, η λήψη ασκορβικού συμπληρώματος σε μορφή υψηλής βιοδιαθεσιμότητας (όπως ασκορβικό οξύ ή μαγνήσιο/ασβέστιο), σύμφωνα με τις ανάγκες σου και την καθοδήγηση ειδικού.

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 χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό.



| Γονίδιο    | Γονιδιακός τόπος | Η παραλλαγή σου |
|------------|------------------|-----------------|
| CYP2R1     | rs10741657       | GG              |
| GC         | rs2282679        | GT              |
| VDR (FokI) | rs2228570        | GG              |

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η γενετική σου ανάλυση υποδεικνύει προδιάθεση για χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό σου.

Είναι σημαντικό να δίνεις ιδιαίτερη έμφαση σε τροφές πλούσιες ή εμπλουτισμένες με βιταμίνη D, όπως αυγά, λιπαρά ψάρια και εμπλουτισμένα ροφήματα, καθώς και να εξασφαλίζεις καθημερινή, ήπια έκθεση στον ήλιο.

Λόγω της προδιάθεσης, συνιστάται η τακτική λήψη συμπληρώματος βιταμίνης D3, σε δόση 2000-4000 IU ημερησίως, πάντα με παρακολούθηση επιπέδων μέσω εξετάσεων αίματος.



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 τύπος | Η παραλλαγή σου |
|---------|------------------|-----------------|
| SCARB1  | rs11057830       | GG              |
| TRIP6   | rs964184         | CG              |

## 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.

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 μειωμένα επίπεδα βιταμινών Β στο αίμα.

| Γονίδιο | Γονιδιακός τόπος | Η παραλλαγή σου |
|---------|------------------|-----------------|
| MTHFR   | rs1801133        | GA              |
| FUT2    | rs492602         | GG              |
| ALPL    | rs4654748        | CC              |
| TCN1    | rs526934         | AG              |

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το γενετικό σου προφίλ υποδεικνύει αυξημένη ευαισθησία για χαμηλά επίπεδα ή αυξημένες ανάγκες στις βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού και αιμοποιητικού συστήματος, καθώς και την ικανότητα του οργανισμού να διαχειρίζεται το στρες και να μεταβολίζει αποτελεσματικά την ενέργεια. Συνιστάται η τακτική λήψη συμπληρώματος συμπλέγματος Β, κατά προτίμηση σε ενεργές ή μεθυλιωμένες μορφές (π.χ. methyl-B12, P5P, 5-MTHF), ώστε να διευκολύνεται η απορρόφηση και αξιοποίηση. Η δοσολογία πρέπει να προσαρμόζεται εξατομικευμένα, με βάση αιματολογικές εξετάσεις και τις συνολικές ανάγκες του οργανισμού.

Διαφήμιση

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 τόπος | Η παραλλαγή σου |
|---------|------------------|-----------------|
| CYP2R1  | rs2060793        | GG              |
| GC      | rs7041           | AA              |
| VDR     | rs2228570        | GG              |
| CYP24A1 | rs1570669        | AA              |

## 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 τόπος | Η παραλλαγή σου |
|---------|------------------|-----------------|
| MUC1    | rs4072037        | CT              |

## 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.

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 σελινο-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 αυξημένες ανάγκες σε σελήνιο.

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

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το γενετικό σου προφίλ υποδεικνύει αυξημένη ευαισθησία για χαμηλά επίπεδα σεληνίου ή για αυξημένες ανάγκες του οργανισμού. Αυτή η προδιάθεση μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και του θυρεοειδούς, αλλά και την ικανότητα του οργανισμού να αντιμετωπίζει το οξειδωτικό στρες.

Συνιστάται η συμπληρωματική λήψη σεληνίου, σε καλά απορροφήσιμη μορφή (όπως L-selenomethionine), με προσαρμοσμένη δοσολογία. Η λήψη του πρέπει να γίνεται με προσοχή, καθώς η υπερβολική πρόσληψη μπορεί να έχει παρενέργειες. Προτείνεται τακτική παρακολούθηση επιπέδων μέσω ειδικών αιματολογικών δεικτών.

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 σχετίζεται με χαμηλά επίπεδα σιδήρου στον ορό.

| Γονίδιο | Γονιδιακός τόπος | Η παραλλαγή σου |
|---------|------------------|-----------------|
| TF      | rs1799852        | CT              |
| TFR2    | rs7385804        | AA              |
| HFE     | rs1799945        | CG              |

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το γενετικό σου προφίλ υποδεικνύει αυξημένη ευαισθησία για χαμηλά επίπεδα σιδήρου ή αυξημένο κίνδυνο σιδηροπενίας. Αυτή η προδιάθεση μπορεί να επηρεάσει τη μεταφορά οξυγόνου στους ιστούς, οδηγώντας σε κόπωση, αδυναμία ή μειωμένη απόδοση.

Συνιστάται τακτικός αιματολογικός έλεγχος (π.χ. φερριτίνη, σίδηρος ορού, TIBC), και εφόσον εντοπιστεί ανεπάρκεια, συμπληρωματική χορήγηση σιδήρου σε καλά ανεκτή και απορροφήσιμη μορφή. Η δοσολογία πρέπει να καθορίζεται εξατομικευμένα και να συνοδεύεται από παρακολούθηση των επιπέδων.

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 αυξημένες ανάγκες σε ψευδάργυρο.



| Γονίδιο | Γονιδιακός τύπος | Η παραλλαγή σου |
|---------|------------------|-----------------|
| PPCDC   | rs2120019        | CT              |

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το γενετικό σου προφίλ δείχνει αυξημένη ευαισθησία σε χαμηλά επίπεδα ψευδαργύρου ή δυσκολία στη διατήρηση της ισορροπίας του στον οργανισμό. Αυτό μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη λειτουργία του ανοσοποιητικού, την επούλωση τραυμάτων και τη γενική ενεργειακή απόδοση.

Συνιστάται τακτική παρακολούθηση των επιπέδων ψευδαργύρου και, εφόσον χρειαστεί, συμπληρωματική λήψη, με προσοχή στην επιλογή της μορφής και της δοσολογίας, πάντα υπό ιατρική καθοδήγηση.



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 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 τόπος | 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.

