

Nutrition Detox Burnout Bio Age

FÜR
Maria
Musterfrau
102451

Deine Genanalyse für einen
gesunden Lebensstil

NOVO DAILY

Deine Ergebnisse im Überblick

Erfahre auf einen Blick die Ergebnisse deiner persönlichen Genanalyse. Welche Gene funktionieren – und wo besteht Handlungsbedarf? Auf den folgenden Seiten findest du zu allen Ergebnissen noch detaillierte Erläuterungen.

Gesund Ernähren

Die Geheimnisse unserer Gesundheit: Welche Rolle unsere Gene in Sachen Ernährung für unser Wohlbefinden und unserer Vitalität spielen.

Omega-3 hat keinen Effekt auf HDL-Cholesterin



Aufgrund deiner APOA1-Gene haben mehrfach ungesättigte Fettsäuren keinen positiven Effekt auf dein HDL-Cholesterin.

Kapitel: Wirkung von Omega-3 auf HDL-Cholesterin

ab Seite 34

Folsäureumwandlung funktioniert nicht



Aufgrund deiner Gene bist du nicht ausreichend in der Lage, Folsäure in die aktive Form Methylfolat umzuwandeln.

Kapitel: Wirkung von Folsäure

ab Seite 46

Homocysteineregulierung funktioniert nicht



Aufgrund deiner Gene bist du nicht in der Lage, Homocystein ausreichend zu regulieren.

**Kapitel: Herz-Schutz
vor Homocystein**

ab Seite 56

Vitamin B2 beeinflusst Homocysteinspiegel positiv



Vitamin B2 beeinflusst den Homocysteinspiegel positiv und hilft, ihn zu senken.

**Kapitel: Herz-Schutz
vor Homocystein**

ab Seite 56

Kochsalz trägt zu erhöhtem Blutdruck bei



Aufgrund deiner Gene kann Kochsalz in Lebensmitteln deinen Blutdruck mäßig ansteigen lassen.

**Kapitel: Kochsalz
und Blutdruck**

ab Seite 66

Vitamin D3 wirkt nur in höherer Dosis



Aufgrund deiner VDR-Gene ist dein Körper nur schlecht dazu in der Lage, normale Mengen an Vitamin D3 in den Zellen zu erkennen.

**Kapitel: Wirkung von
Vitamin D3**

ab Seite 78

Kalziumaufnahme funktioniert



Aufgrund deiner LCT-Gene ist dein Körper in der Lage, ausreichend Kalzium über die Nahrung aufzunehmen.

Kapitel: Gene und Kalziumaufnahme

ab Seite 88

Immunsystem etwas zu aggressiv programmiert



Aufgrund deiner Gene ist dein Immunsystem etwas zu aggressiv eingestellt.

Kapitel: Entzündungen und das Immunsystem

ab Seite 104

LDL-Cholesterinregulierung eingeschränkt



Aufgrund deiner Gene ist dein Risiko für erhöhte LDL-Cholesterinwerte leicht erhöht.

Kapitel: Regulierung von LDL-Cholesterin

ab Seite 116

Senkung der Triglyceride effektiv



Aufgrund deiner Gene ist dein Risiko für erhöhte Triglyceride nicht erhöht.

Kapitel: Regulierung von Triglyceriden

ab Seite 128

Unsere Empfehlung für dich

Deine VDR-Gene sind beeinträchtigt. Sie produzieren eine Mischung aus normalen und defekten VDR-Rezeptoren. Deshalb reichen normale Mengen an Vitamin D3 im Blut oft nicht aus, um die volle gesundheitliche Wirkung zu erzielen. Du benötigst eine etwas höhere Dosis an Vitamin D3.

- Die wichtigste Quelle für Vitamin D3 ist die körpereigene Produktion über die Haut. Wenn die UV-Strahlen der Sonne auf die Haut treffen, beginnt sie, körpereigenes Vitamin D3 zu produzieren. Schon ein kurzer Aufenthalt in der Sonne ist dafür ausreichend. Da Solarien hauptsächlich mit UV-A-Strahlen arbeiten, sind sie für die Vitaminversorgung wenig geeignet.
- Auch über die Nahrung kann der Körper Vitamin D3 aufnehmen. Besonders fettiger Fisch wie Hering, Makrele und Lachs, aber auch Leber, Lebertran, Käse und Pilze enthalten reichlich Vitamin D3.
- Zusätzlich kann die Vitamin-D3-Versorgung mit hochdosierten Nahrungsergänzungsmitteln unterstützt werden.



Wichtig zu wissen

Vitamin D3 verbessert die Aufnahme von Kalzium und wirkt zusammen mit Magnesium, da beide sich gegenseitig unterstützen.

Maria, hier ist dein Ergebnis

Eisenaufnahme ist normal



Aufgrund deiner Gene nimmst du normale Mengen an Eisen auf.

Gene	Genotyp	Funktion
HFE (rs1800562)	G/G	✓
HFE (rs1799945)	C/C	✓
HFE (rs1800730)	A/A	✓

Funktionstüchtige CYP1A2-Gene

Bei Kaffeegenuss kommen also zweierlei Substanzen in unsere Zellen: die gesunden Antioxidantien und Polyphenole sowie weitere gesunde Stoffe, aber auch das schädliche Koffein.

Bei funktionstüchtigen CYP1A2-Genen wird das ungesunde Koffein rasch abgebaut, bevor es Schaden anrichten kann. Die gesunden Stoffe entfalten anschließend ihre Wirkung und verbessern die Herzgesundheit. Für die 41 % der Personen mit diesen Genen ist Kaffee gesund.

Defekte CYP1A2-Gene

Bei Personen mit defekten CYP1A2-Genen wendet sich das Blatt. Die Zellen profitieren zwar durchaus von den gesunden Aspekten des Kaffees, allerdings bleibt das Koffein lange im Körper erhalten, ohne neutralisiert zu werden. Dabei richtet es mehr Schaden an, als die gesunden Stoffe an Nutzen bringen.

Die Herzgesundheit verschlechtert sich. Für die 59% der Menschen, die mit einem oder zwei defekten CYP1A2-Genen geboren wurden, ist Kaffee also ungesund.