

# BEYOND DNA NUTRITION

## AUSZUG AUS DER ANALYSE



### Der Inhalt Ihrer Analyse:

- ERNÄHRUNGS-GENE
- GENETISCHE EIGENSCHAFTEN
- NAHRUNGSMITTELINHALTSSTOFFE
- NAHRUNGSERGÄNZUNG
- NAHRUNGSMITTELLISTE
- WISSENSCHAFT
- ZUSATZINFORMATIONEN

## NUTRIGENETIK – ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Ihr Gen-Profil beeinflusst, wie Ihr Körper auf bestimmte Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe reagiert und welche Stoffe er richtig umwandeln und verwerten kann.

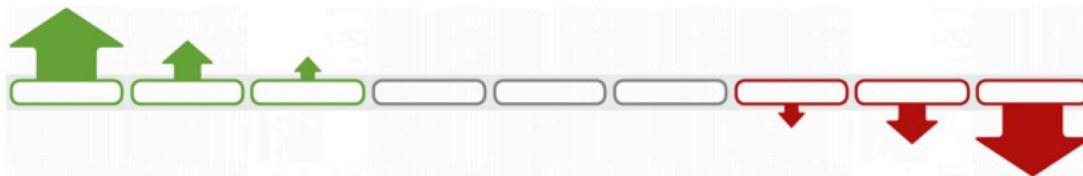
Ist Ihr Gen-Profil bestimmt, kann die Ernährung basierend auf den genetischen Daten angepasst werden. Diesen Bereich der Medizin nennt man Nutrigenetik. Die Ernährung wird so umgestellt, dass sämtliche Inhaltsstoffe der Nahrung, die schlecht für Ihren Körper sind, gemieden und gesundheitsfördernde Stoffe bevorzugt werden. Durch die Analyse von den mehr als 50 genetischen Variationen haben wir sehr viel Information über Ihre angeborenen Stärken und Schwächen erhalten. Bei der Entscheidung, ob nun ein bestimmtes Nahrungsmittel oder ein Inhaltsstoff gesund für Sie ist, muss immer das Gesamtbild betrachtet werden. Ist ein Mikronährstoff zum Beispiel positiv wegen einer genetischen Variation, jedoch negativ aufgrund einer anderen Variation, muss das genetische Ergebnis beider Analysen miteinbezogen werden. Berücksichtigt man die Daten von allen relevanten Genanalysen, lässt sich feststellen, ob ein Nahrungsmittel unter Berücksichtigung aller genetischen Variationen gesund oder ungesund für Sie ist.

## ERNÄHRUNGSGENETIK

Gene und Genvariationen beeinflussen eine Vielzahl von Prozessen im Körper und viele dieser Prozesse lassen sich durch eine angepasste Ernährung optimieren. So können zum Beispiel angeborene gesundheitliche Defizite durch eine spezifische angepasste Ernährung neutralisiert, oder angeborene genetische Stärken optimal ausgenutzt werden.

### Beispieldarstellung des Konzeptes

Um die komplexe Auswertung verständlich darstellen zu können, wurde ein einfaches Pfeilsystem entwickelt, das anzeigt, ob ein bestimmter Mikronährstoff aufgrund Ihrer Genetik erhöht oder gemieden werden sollte. Hier eine Erklärung der Symbole:



#### ERHÖHEN

Grüne Pfeile, die nach oben zeigen, bedeuten, dass Sie aufgrund Ihrer Genetik einen erhöhten Bedarf dieses Nahrungsmittelinhaltsstoffes haben. Je größer der Pfeil, umso höher Ihr individueller Bedarf.

#### NEUTRAL

Kein Pfeil bedeutet, dass die empfohlene Standardmenge dieses Nährstoffs für Sie ausreichend ist. Er sollte aufgrund der Genetik weder erhöht, noch reduziert werden.

#### REDUZIEREN

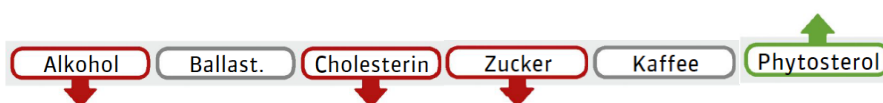
Rote Pfeile, die nach unten zeigen, bedeuten, dass aufgrund Ihrer Genetik diese Nahrungsmittelinhaltsstoffe reduziert werden sollten. Je größer der Pfeil, umso schlechter ist der Nährstoff für Ihre Gesundheit.

### ERNÄHRUNGSGENE – HERZ:



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihrer damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:

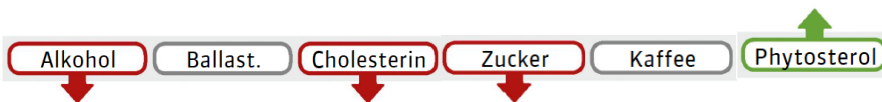


## ERNÄHRUNGSGENE – STOFFWECHSEL:



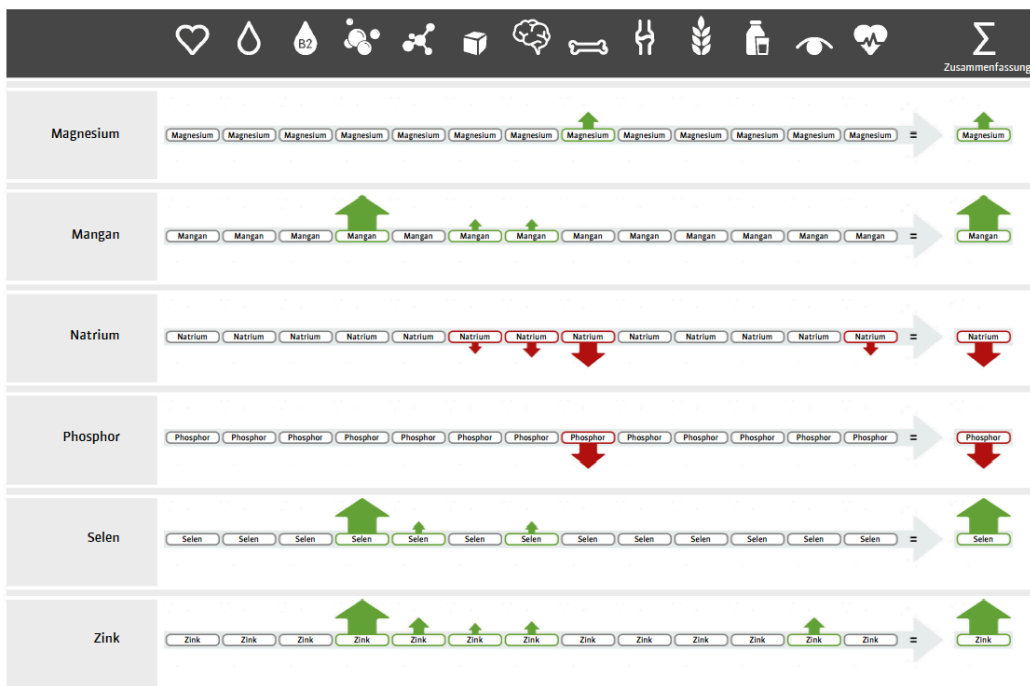
Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihrer damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:



## INHALTSSTOFFE VON NAHRUNGSMITTEL

Nahrungsmittel haben eine Vielzahl von verschiedenen Inhaltsstoffen, die zum Teil positiv und zum Teil negativ für unsere Gesundheit sind. Zusätzlich beeinflussen Gene und die dadurch ausgelösten Stärken und Schwächen unseren Bedarf an bestimmten Inhaltsstoffen, sodass es keinen einheitlichen Ernährungsplan gibt, der für jeden zutrifft. Auf Basis Ihrer Gene war es nun möglich, Nahrungsbestandteile zu identifizieren, die Sie vermehrt durch Ihre Ernährung aufnehmen, sowie auch Nahrungsbestandteile, die Sie bestmöglich meiden sollten.



# NAHRUNGSMITTELLISTE (LEBENSMITTEL)



Grüne Apfelsymbole



Rote Apfelsymbole



Warnung – eigene Angaben



Genetische Warnung

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben	Brot und Kleingebäck	Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten					g	kcal	Eiw	Koh	Fett
	🍏🍏			⓪	Baguette	30	85	5	20	5
	🍏				Buchweizenbrot	45	106	5	25	5
	🍏🍏			⓪	Croissant	70	357	5	35	25
🍏🍏🍏🍏				⓪	Dinkelbrot	50	117	5	20	5
🍏				⓪	Fladenbrot	50	121	5	25	5
	⚠️			⓪	Grau/Roggenbrot m. Sonnenblumenkernen	45	99	5	20	5
	⚠️			⓪	Graubrot-Roggenmischbrot	45	101	5	25	0
	⚠️			⓪	Graubrot-Weizenmischbrot	45	106	5	25	5
	🍏			⓪	Grünkernbrot	45	108	5	25	5
	🍏🍏				Hirsebrot	45	106	5	25	5
🍏🍏				⓪	Kartoffelbrot	50	122	5	25	5
	🍏🍏			⓪	Knäckebrot-Mehrkornbrot	10	34	5	10	0
	🍏🍏			⓪	Knäckebrot-Roggenmischbrot	10	34	5	10	0
	🍏🍏			⓪	Knäckebrot-Weizenmischbrot	10	36	5	10	0
	🍏🍏🍏			⓪	Laugengebäck	50	171	5	35	5
	🍏🍏			⓪	Maisbrot	45	104	5	20	5
	🍏			⓪	Pumpernickel	40	78	5	20	5
	⚠️				Reisbrot	45	107	5	25	5
🍏🍏				⓪	Vollkornbrot m. Sonnenblumenkernen	50	110	5	20	5
🍏🍏🍏🍏				⓪	Vollkornbrot-Gerstenvollkornbrot	50	102	5	20	5
🍏🍏🍏				⓪	Vollkornbrot-Roggenmischbrot	50	103	5	20	5
🍏🍏				⓪	Vollkornbrot-Weizenvollkornbrot	50	102	5	20	0
	🍏🍏			⓪	Weißbrot	30	73	5	15	0

# NAHRUNGSMITTELLISTE (NICHTALKOHOLISCHE GETRÄNKE)

Empfehlungen für eine gesunde Ernährung		📄	🔍	✎	Nichtalkoholische Getränke (Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke)	Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten	genet. Warnung 1	genet. Warnung 2	eigene Angaben		g	kcal	Eiw	Koh	Fett
🍏🍏🍏🍏🍏	🍏🍏🍏🍏🍏									
🍏🍏					Bancha Tee	125	0	0	0	0
	🍏🍏		⓪		Bier alkoholfrei	330	86	5	20	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Cappuccino	150	57	5	10	5
	🍏🍏🍏🍏🍏				Colagetränk	330	186	0	45	0
	🍏				Colagetränk (kalorienarm)	200	8	0	5	0
🍏					Eistee-Zitrone	200	64	0	5	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Espresso	25	1	0	0	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Filterkaffee	150	3	0	0	0
	🍏				Früchtetee	125	1	0	0	0
	🍏🍏🍏🍏🍏				Heiße Schokolade	100	131	5	25	5
	🍏🍏🍏				Isotonisches Getränk	200	38	0	10	0
	🍏🍏				Isotonisches Getränk (kalorienarm)	200	38	0	10	0
🍏🍏					Kokoswasser	60	6	0	5	0
	🍏				Kräutertee	125	1	0	0	0
🍏🍏🍏🍏🍏					Latte Macchiato	125	55	5	5	5
	🍏🍏🍏🍏🍏		⓪		Limonade-Kräuter	200	72	0	20	0
	🍏🍏🍏🍏🍏		⓪		Limonade-Zitrone	200	58	0	15	0
	🍏🍏🍏🍏🍏		⓪		Limonade-Orange	200	58	0	15	0
🍏🍏					Matcha Tee	125	0	0	0	0
🍏🍏					Mate-Tee	150	0	0	0	0
	🍏🍏🍏🍏🍏				Mehrfruchtnektar	200	114	0	30	0
	🍏🍏🍏🍏🍏				Mehrfruchtsaft	200	76	5	20	0
	🍏🍏🍏🍏🍏				Orangensaft	100	54	0	15	0