

## NUTRIPASS®: Genetischer Pass für Ernährungsgewohnheiten

### Nutrigenetik

Die Erkrankung an zahlreichen Krankheiten, sowie Herz-Kreislaufkrankungen oder Darmpathologien, wird durch die Kombination aus Genetik und Verhaltensfaktoren einschließlich der Ernährungsgewohnheiten beeinflusst. Die Reaktion des Körpers auf verschiedene Nahrung unterscheidet sich von einer Person zur anderen; eine Person reagiert intolerant auf Milchprodukte, während eine andere Person intolerant auf Brot reagiert. Der Umfang der Reaktionen wird durch die genetischen Variationen verursacht, die im Genom jeder Person vorhanden sind. Bei Vorhandensein einiger genetischer Variationen können die Ernährungsgewohnheiten das Risiko gewisse Krankheiten zu entwickeln erhöhen.

Der Bereich der Nutrigenetik berücksichtigt die Unterschiede zwischen einzelnen Personen, um die Bedürfnisse jeder Person zu bestimmen, und führt zu einer personalisierten Ernährung. Es ist wichtig den Inhalt unserer Gene zu kennen, um die Erkrankung an verschiedenen Krankheiten hinauszuzögern und gesünder zu leben.

### NUTRIPASS® Profil

Unser NUTRIPASS® Profil enthält die Analysen zahlreicher genetischer Varianten, die beteiligt sind an:

- **Alkohol-, Koffein- und Teeinmetabolismus:** diese Substanzen können negative Nebenwirkungen haben, auch wenn sie nur selten konsumiert werden.
- **Laktose- und Glutenintoleranzen:** Primäre Laktoseintoleranz (Milchprodukte) und Glutenintoleranz (Brot, Nudeln, usw.) haben eine starke genetische Komponente. Unbehandelte Glutenintoleranz wird assoziiert mit einem erhöhten Risiko, Gesundheitsprobleme wie Osteoporose und Anämie zu entwickeln.
- **Cholesterinspiegel:** Der Cholesterinspiegel wird von der Ernährung beeinflusst, aber auch durch genetische Varianten.
- **Statin-Reaktion:** Statine werden oft benutzt um Hyperlipidemie zu behandeln. Jedoch wird das Vorhandensein von einigen genetischen Varianten mit schweren Nebenwirkungen mit einer solchen Behandlung assoziiert.
- **Homocystein-Metabolismus:** Homocystein ist eine essentielle Aminosäure für die Proteinherstellung. Eine abnormale Menge dieses Moleküls (Hyperhomocysteinemie) erhöht das Risiko für andere Krankheiten.

- **Vitamin-D-Spiegel:** Vitamin-D-Mangel kann zu zahlreichen Krankheiten wie Osteoporose und Autoimmunkrankheiten führen.
- **Gewichtszunahme:** Übergewicht und Adipositas sind offensichtliche Risikofaktoren für zahlreiche Krankheiten. Ein Teil der Gewichtszunahme wird durch die Anwesenheit verschiedener genetischer Varianten erklärt.
- **Entzug / Entgiftung:** Die Eliminierung von Giftstoffen und reaktiver Sauerstoffarten, die sich in unserem Körper befinden, ist notwendig, um vorzeitiges Altern der Zellen und die Erkrankung an zahlreichen Krankheiten zu vermeiden.

## Der Gentest

Dieser Test ermöglicht es Ihnen, Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil zu ändern und zu optimieren, um in besserer Gesundheit zu leben, aber er wird nicht von der Grundversicherung erstattet. Sie wird nun jedoch für Patienten mit einer zusätzlichen PRIMEO-Versicherung von Helsana erstattet. Diese genetischen Analysen werden nur einmal im Leben des Patienten auf einfache und nicht-invasive Weise durchgeführt (oraler Abstrich).