

iDNA NutriGenetix

Δυναμική Παρακολούθηση



Όνομα: Sample Test

Ημ/νια: 22/2/24

Προφίλ	4
Δείκτες	5
Διατροφογενετική ανάλυση vs. Διατροφική κατάσταση	6-9
Ανάγκες	10-11
Εξατομικευμένο πλάνο διατροφής	12
Περισσότερες πληροφορίες	13
Σημείωση νομικού περιεχομένου	13

Προφίλ

Φύλο: Γυναίκα

Ύψος: 162 cm

Ηλικία: 47 ετών

20/01/2024

22/02/2024

Στόχος

Μείωση σωματικού βάρους

Μείωση σωματικού βάρους

Βάρος

78

75,2

Επίπεδο Φυσικής
Δραστηριότητας

Χαμηλό

Μέτριο

Καπνιστής

Ναι

Όχι

Ιατρικό Ιστορικό

Κατάθλιψη, Σακχαρώδης Διαβήτης

Κατάθλιψη, Σακχαρώδης Διαβήτης

Φαρμακευτική
Αγωγή

Ladose 20mg

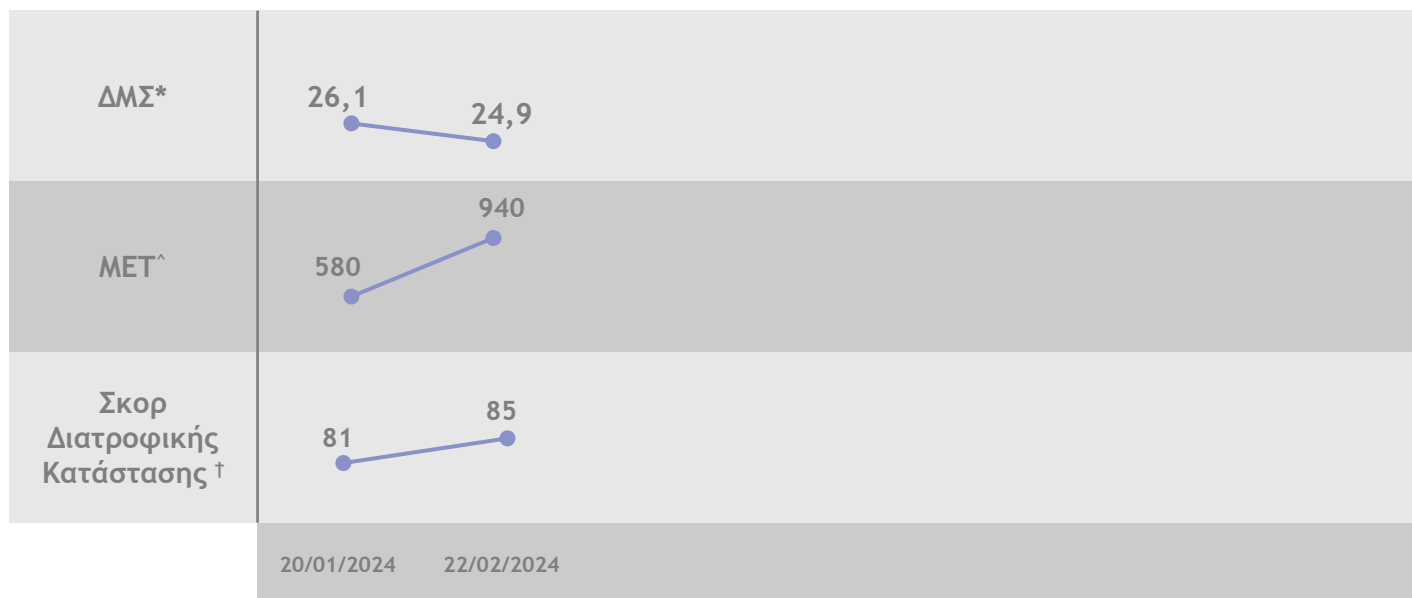
Ladose 20mg

Συμπληρώματα
Διατροφής

Vitamin D

Vitamin D

Πορεία μεταβολής Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), Φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) & Σκορ Διατροφικής κατάστασης.



* Ο ΔΜΣ υπολογίστηκε διαιρώντας το βάρος σε κιλά (kg) με το τετράγωνο του ύψους σε μέτρα (m).

^ Η ΦΔ έχει υπολογισθεί σε **Metabolic Equivalents of Task (MET)**, μια μονάδα μέτρησης του μεταβολικού κόστους της σωματικής δραστηριότητας. Ένα MET ισοδυναμεί με την πρόσληψη 3,5 ml οξυγόνου / kg σωματικού βάρους / min.

† Το **Σκορ Διατροφικής Κατάστασης** αποτελεί αποτύπωση των συνηθειών διατροφής σε μια κλίμακα 0-100. Μεγαλύτερη βαθμολογία υποδεικνύει καλύτερες διατροφικές συνήθειες, σε σχέση με τις διαιτητικές υποδείξεις του DNA. Αυτό το σκορ αφορά τη μεταβολή της διατροφικής κατάστασης με την πάροδο του χρόνου, ως προς την κατεύθυνση και το μέγεθος της μεταβολής.

Ερμηνεία μεταβολών

ΔΜΣ: Ο πελάτης / ασθενής σου μείωσε το ΔΜΣ του κατά 1,2 μονάδες σε σχέση με την τελευταία του εκτίμηση, μεταπηδώντας από το Υπέρβαρο στο Φυσιολογικό. Αυτό είναι σύμφωνο με τους στόχους του. Εστίασε στη συμβουλευτική σου πώς θα καταφέρει τον ιδανικό ΔΜΣ που έχετε θέσει μαζί.

ΦΔ: Η δραστηριότητα του ασθενή / πελάτη σου αυξήθηκε κατά 360 MET σε σχέση με την τελευταία του εκτίμηση, μεταπηδώντας από Χαμηλή σε Μέτρια. Η Υψηλή ΦΔ θα συμβάλει στην επίτευξη των στόχων του και στη γενικότερη υγεία, επομένως δώσε ιδιαίτερη έμφαση στην συμβουλευτική σου για το πώς να την διατηρήσει ή να την αυξήσει περαιτέρω.

Σκορ Διατροφικής Κατάστασης: Η διατροφική κατάσταση του ασθενή / πελάτη σου αυξήθηκε κατά 4 μονάδες, υποδεικνύοντας βελτίωση στις διατροφικές του συνήθειες σε σχέση με το DNA του. Όσο υψηλότερο το σκορ διατροφικής κατάστασης, τόσο πιο σύμφωνη είναι η διατροφή του ασθενή / πελάτη σου με το γονιδίωμά του, άρα έρχεται πιο κοντά στην επίτευξη των στόχων του. Στην επόμενη ενότητα θα δεις συγκεκριμένα σε ποιες κατηγορίες ανάλυσης πρέπει να δώσεις έμφαση στην συμβουλευτική σου, ώστε να βελτιωθεί η συνολική διατροφική κατάσταση του ασθενή / πελάτη σου.

Διατροφογενετική ανάλυση vs. Διατροφική κατάσταση

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΙΝΑΚΑ

Σε αυτή την ενότητα θα βρεις τη μεταβολή της διατροφικής κατάστασης του πελάτη / ασθενή σου ανά κατηγορία ανάλυσης σε σύγκριση με την τελευταία του εκτίμηση. Οι κατηγορίες είναι ομαδοποιημένες με ξεχωριστή χρωματική ένδειξη ανάλογα με το αν η διατροφική κατάσταση μεταβλήθηκε αρνητικά, παρέμεινε σταθερή ή βελτιώθηκε.

Επίσης, σε αυτή την ενότητα θα δεις κατά πόσο οι σημερινές διατροφικές συνήθειες του πελάτη / ασθενή σου είναι σύμφωνες με τις διαιτητικές υποδείξεις των γονιδίων σου.

Με κόκκινο χρώμα θα βρεις τις κατηγορίες για τις οποίες η διατροφική κατάσταση του πελάτη / ασθενή σου μεταβλήθηκε αρνητικά. Εστίασε στη συσχέτιση μεταξύ Διατροφογενετικής ανάλυσης και Διατροφικής κατάστασης που έχει σήμερα για να σχεδιάσεις την συμβουλευτική σου, ώστε να βελτιώσει τη διατροφική του κατάσταση με βάση το γονιδίωμά του.

Με γκρι χρώμα θα βρεις τις κατηγορίες στις οποίες η διατροφική κατάσταση του πελάτη / ασθενή σου παρέμεινε σταθερή σε σχέση με την προηγούμενη εκτίμησή του. Εστίασε στη συσχέτιση μεταξύ Διατροφογενετικής ανάλυσης και Διατροφικής κατάστασης που έχει σήμερα για να σχεδιάσεις την συμβουλευτική σου, ώστε να βελτιώσει τη διατροφική του κατάσταση με βάση το γονιδίωμά του, όπου χρειάζεται.

Με πράσινο χρώμα θα βρεις τις κατηγορίες στις οποίες ο πελάτης / ασθενής σου βελτίωσε τη διατροφική του κατάσταση σε σχέση με την προηγούμενή του εκτίμηση. Εστίασε στη συσχέτιση μεταξύ Διατροφογενετικής ανάλυσης και Διατροφικής κατάστασης που έχει σήμερα για να σχεδιάσεις την συμβουλευτική σου και ενίσχυσε το κίνητρο για να διατηρήσει τις τωρινές του συνήθειες.

Διατροφογενετική ανάλυση vs. Διατροφική κατάσταση

Κατηγορία	Διατροφική κατάσταση 20/01/2024	Διατροφική κατάσταση 22/02/2024	Συσχέτιση σήμερα
Καφεΐνη			Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Αλκοόλ			Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Λακτόζη			Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Γλουτένη			Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Συχνή κατανάλωση σνακ			Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Προτίμηση στη γλυκιά γεύση			Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Χρονότυπος			Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Βιταμίνη Α			Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Βιταμίνη D			Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.

Διατροφογενετική ανάλυση vs. Διατροφική κατάσταση

Κατηγορία	Διατροφική κατάσταση 20/01/2024	Διατροφική κατάσταση 22/02/2024	Συσχέτιση σήμερα
Βιταμίνη Ε	✓	✓	Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Βιταμίνη C	✗	✗	Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Βιταμίνη B6	✗	✗	Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Βιταμίνη B9	✓	✓	Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Βιταμίνη B12	—	—	Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Ασβέστιο	—	—	Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Μαγνήσιο	✓	✓	Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Σίδηρος	—	—	Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Ανάγκες ενυδάτωσης	✓	✓	Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.

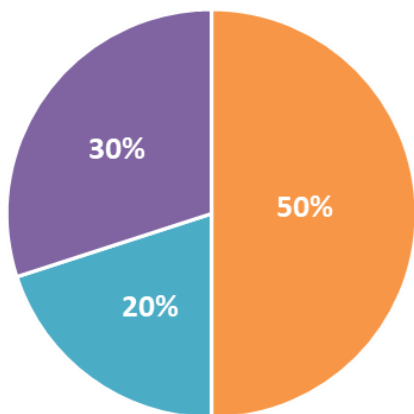
Διατροφογενετική ανάλυση vs. Διατροφική κατάσταση

Κατηγορία	Διατροφική κατάσταση 20/01/2024	Διατροφική κατάσταση 22/02/2024	Συσχέτιση σήμερα
Ανάγκες σε αντιοξειδωτικά	✗	✗	Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Αλάτι	—	—	Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Υδατάνθρακες	—	✓	Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Πρωτεΐνες	✗	—	Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Ολικά Λιπαρά	—	✓	Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Κορεσμένα Λιπαρά Οξέα	—	✓	Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Ω6/Ω3 Λιπαρά	✗	—	Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.
Τρανς Λιπαρά	✗	✓	Σου ταιριάζει μια δίαιτα τυπική σε ολικούς υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα και η τωρινή σου διατροφή φαίνεται να είναι σύμφωνη με αυτό.

Ανάγκες σε Ενέργεια & Μακροθρεπτικά

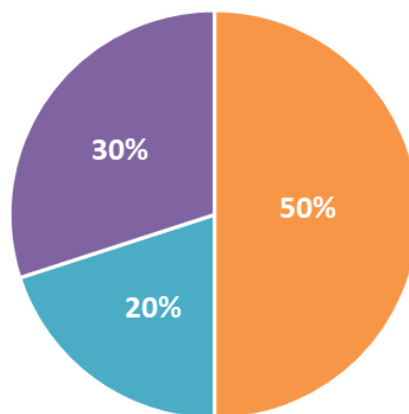
Έχοντας συνυπολογίσει τις ενεργειακές ανάγκες (@n3 kcal) και τον προσωπικό στόχο, οι θερμίδες που προτείνονται είναι @n2 kcal*.

20/01/2024



■ Υδατάνθρακες ■ Πρωτεΐνες ■ Λιπαρά

22/02/2024



■ Υδατάνθρακες ■ Πρωτεΐνες ■ Λιπαρά

Βιταμίνες	20/01/2024	22/02/2024	Μεταβολή αναγκών
Ενέργεια	1800 kcal	1650 kcal	- 150 kcal
Υδατάνθρακες	210 g	190 g	- 20 g
Σάκχαρα	10 g	9 g	- 1 g
Φυτικές ίνες	40 g	40 g	-
Πρωτεΐνες	80 g	75 g	- 5 g
Λιπαρά	70 g	65 g	- 5 g
Κορεσμένα λιπαρά	18 g	16 g	- 2 g
Τρανς λιπαρά	2 g	2 g	-
Αναλογία Ω6/Ω3	2:1	2:1	-

Ανάγκες σε Μικροθρεπτικά



Οι ανάγκες αυξήθηκαν σε σχέση με την προηγούμενη μέτρηση



Οι ανάγκες μειώθηκαν σε σχέση με την προηγούμενη μέτρηση



Οι ανάγκες παρέμειναν σταθερές σε σχέση με την προηγούμενη μέτρηση

Βιταμίνες	20/01/2024	22/02/2024	Μεταβολή αναγκών	Αιτιολογία μεταβολής
Βιταμίνη Α	910 mcg RAE	910 mcg RAE	—	-
Βιταμίνη D	780 IU	780 IU	—	-
Βιταμίνη Ε	19,5 mg	19,5 mg	—	-
Βιταμίνη C	100 mg	84,5 mg	↓	Διακοπή καπνίσματος
Βιταμίνη Β6	1,56 mg	1,56 mg	—	-
Βιταμίνη Β9	520 mcg	520 mcg	—	-
Βιταμίνη Β12	2,4 mcg	2,4 mcg	—	-
Ασβέστιο	1690 mg	1690 mg	—	-
Μαγνήσιο	19,5 mg	19,5 mg	—	-
Σίδηρος	468 mg	468 mg	—	-

Στην συμβουλευτική σου δώσε έμφαση στις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που υπήρξαν μεταβολές σε σχέση με την προηγούμενη εκτίμηση του ασθενή / πελάτη σου.

Εξατομικευμένο πλάνο διατροφής

Το ενδεικτικό εξατομικευμένο πλάνο διατροφής συνδυάζει το διατροφογενετικό προφίλ, τον προσωπικό στόχο, το ιστορικό και τις διατροφικές συνήθειες του ασθενή / πελάτη.

Διατροφή: 1650 kcal

Διατροφικό σχήμα: Μεσογειακή διατροφή

Αποστροφές σε τρόφιμα: -



Πρωινό

- 1 1/2 φλ. γάλα 1,5%, 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1 κ.σ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη και 1 μικρή μπανάνα
- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, 1 κ.σ. ταχίνι και 6 ανάλατα ωμά φουντούκια
- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με 1 κ.σ. μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη και 1 πορτοκάλι μέτριο



Δεκατιανό

1 μέτριο μήλο και 6 ανάλατα ωμά αμύγδαλα



Μεσημεριανό

- 1 μερίδα φρικασέ με 1 τόφου καπνιστό, 1 φλ. φυλλώδη λαχανικά, μανιτάρια, 1/2 φλ. φασόλια και 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 φλ. αρακάς λαδερός, 30 g τυρί φέτα και 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
- 1,5 φλ. ζυμαρικά ολικής με 1 φλ. σπανάκι, 2 κ.σ. τυρί τριμμένο και σαλάτα αγγούρι-τομάτα με 1 κ.γ. ελαιόλαδο
- 1 μερίδα φρικασέ με 1 τόφου καπνιστό, 1 φλ. φυλλώδη λαχανικά, μανιτάρια, 1/2 φλ. ρεβίθια και 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 φλ. μπριάμ, 30 g τυρί φέτα και 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης
- 1 μερίδα φρικασέ με 1 τόφου καπνιστό, 1 φλ. φυλλώδη λαχανικά, μανιτάρια, 1/2 φλ. φακές και 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 φλ. μπάμιες, 30 g τυρί φέτα και 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης



Βραδινό

- 1 μερίδα φρικασέ με 1 τόφου καπνιστό, 1 φλ. φυλλώδη λαχανικά, μανιτάρια, 1/2 φλ. φακές και 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι 2% με 1/4 του φλ. βρόμη, 1 μέτριο μήλο και 3 ολόκληρα καρύδια
- 1 bagel ολικής άλεσης με 1/2 τόφου, καρότο, μπρόκολο, 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας και 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- Σπιτική πίτσα με 1 πίτα σουβλακιού ολικής, 1 φλ. μανιτάρια, 1 κρεμμύδι, 1 τομάτα σε χυμό ή ροδέλες, ανθάκια μπρόκολου και 2 κ.σ. τριμμένο τυρί



Απογευματινό

1 μικρό πορτοκάλι και 6 φουντούκια ωμά ανάλατα

Περισσότερες πληροφορίες

Η Επανεκτίμηση του iDNA NutriGenetix είναι μια υπηρεσία υγείας που συνδυάζει τη γενετική ανάλυση με τα φαινοτυπικά χαρακτηριστικά του ατόμου τη στιγμή που γίνεται η αξιολόγηση της πορείας του από τον Διαιτολόγο-Διατροφολόγο του ή τον Ιατρό του, δηλαδή την τωρινή του κατάσταση σε στοιχεία όπως το σωματικό του βάρος, το ιατρικό ιστορικό, τις διατροφικές του συνήθειες κ.ά, αλλά και την πρόοδό του στο διάστημα της παρακολούθησής του από τον ειδικό υγείας.

Η συλλογή των φαινοτυπικών χαρακτηριστικών του ατόμου γίνεται με τη χρήση ενός ερωτηματολογίου Υγείας και Διατροφής. Μέσα από αυτό, συλλέγονται πληροφορίες σχετικά με το ιατρικό του ιστορικό, τα σωματομετρικά του στοιχεία, καθώς και οι συνήθειές του σε σχέση με τη διατροφή, την άθληση κ.ά. Η συλλογή αυτών των δεδομένων στοχεύει στην αξιολόγηση της τωρινής διατροφικής κατάστασης του ατόμου, τη σύγκριση αυτής με την προηγούμενη εκτίμησή του, αλλά και στην καταγραφή δεδομένων υγείας που επηρεάζουν τις ανάγκες του σε θρεπτικά συστατικά.

Τέλος, οι διαιτητικές ανάγκες του εξεταζόμενου, όπως αυτές προκύπτουν από τη γενετική του ανάλυση αλλά και τα δεδομένα υγείας του τη δεδομένη στιγμή που πραγματοποιεί το τεστ αποτυπώνονται σε ένα εξατομικευμένο ενδεικτικό πλάνο διατροφής και σε ένα σύνολο συμβουλών, σχεδιασμένα με στόχο την επίτευξη του προσωπικού του στόχου υγείας, τη βέλτιστη υγεία και την πρόληψη.

Σημείωση νομικού περιεχομένου

Τα αποτελέσματα του τεστ βασίζονται σε διεθνείς οδηγίες και την επιστημονική βιβλιογραφία, που είναι διαθέσιμη τη δεδομένη στιγμή και δεν περιλαμβάνουν δεδομένα που ακόμα δεν έχουν δημοσιευθεί. Επίσης, τα δεδομένα αυτά απορρέουν από έρευνες έχουν γίνει σε ενήλικες και όχι σε παιδιά. Οι κατευθυντήριες γραμμές που απορρέουν από την ανάλυση αυτή, δεν λαμβάνουν υπόψη όλες τις ατομικές παραλλαγές των εξεταζόμενων δειγμάτων και δεν μπορεί να θεωρηθεί ότι λαμβάνουν υπόψη όλες τις κατάλληλες μεθόδους ιατρικής φροντίδας ή άλλες θεραπευτικές αγωγές.

Η συγκεκριμένη ανάλυση αποτελεί ένα καινοτόμο και σύγχρονο εργαλείο που μπορεί ν' αποτελέσει συμβουλευτικό οδηγό στις κλινικές αποφάσεις σχετικά με τις επιδράσεις πρόσληψης θρεπτικών συστατικών στον ανθρώπινο οργανισμό και διαχείρισης βάρους για την πρόληψη ασθενειών που σχετίζονται με τον μεταβολισμό.

Από τα αποτελέσματα και την ανάλυση των αποτελεσμάτων του τεστ δεν προκύπτει καμία ευθύνη, για τυχόν τραυματισμό προσώπων ή υλικών ζημιών, για τυχόν επιδείνωση ή χειροτέρευση της σωματικής ή ψυχικής υγείας κάποιου προσώπου, που σχετίζονται με οποιαδήποτε χρήση των συμβουλευτικών οδηγιών ή με τυχόν λάθη ή παραλείψεις. Η υπηρεσία αυτή έχει αποκλειστικά συμβουλευτική χρησιμότητα και δεν συνιστά ιατρική διάγνωση ή θεραπεία, μπορεί ωστόσο να χρησιμοποιηθεί από τον επαγγελματία υγείας για τη λήψη κλινικών αποφάσεων που αφορούν τη διαχείριση της υγείας του ασθενούς.

Τα αποτελέσματα ελέγχθηκαν από την εξειδικευμένη επιστημονική ομάδα. Η ερμηνευτική ανάλυση των αποτελεσμάτων και οι συμβουλές που παρέχουν σχεδιάστηκαν από Διαιτολόγο-Διατροφολόγο με εξειδίκευση στη Διατροφογενετική.



Άντζυ Καπέλλου, RD, MSc, PhD
Nutrition & Genetics Specialist