



ΔΙΑΤΡΟΦΟΓΕΝΕΤΙΚΗ ΠΩΣ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΩ ΤΟ ΚΑΤΑΛΗΛΟ ΤΕΣΤ

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ M.Sc

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ

Γεννήθηκα στην Αθήνα στις 3/11/1976. Το 2000 ολοκλήρωσα τις προπτυχιακές του σπουδές στο **Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας**, ενώ το 2006 απέκτησα το **Master of Science στο Πανεπιστήμιο του Paisley**, στη Σκωτία.

Εργάζομαι ως διαιτολόγος από το 2003, ενώ από το 2005, διατηρώ ανεξάρτητο **διαιτολογικό γραφείο στο Παγκράτι**.

Είμαι ιδρυτής του πρώτου portal Διατροφής στην Ελλάδα και Κύπρο **medNutrition.gr!**



Κύριο μέλημά μου είναι η διατροφική εκπαίδευση του κοινού. Αυτό αποτέλεσε αφορμή για να συγγράψω το πρώτο βιβλίο της σειράς medNutrition Wellness, με τίτλο «Μύθοι και Αλήθειες στη διατροφή μας».



Παράλληλα, συμμετέχω ενεργά με συνεντεύξεις και συγγραφή άρθρων σε περιοδικά και εφημερίδες, με θέματα που αφορούν τη διατροφή.

Pharmas Paraspirinos

01

Τι να περιμένεις

02

4 Κριτήρια ορθής επιλογής

03

Το test DNA που συστήνω

04

Μην ξεχνάς

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

01 Τι να περιμένεις

Το DNA, το γενετικό μας υλικό, επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο το σώμα μας **επεξεργάζεται, μεταβολίζει, απορροφά και αξιοποιεί το θρεπτικά συστατικά** των τροφών. Ο τρόπος αυτός διαφέρει από άτομο σε άτομο καθώς το DNA μας είναι μοναδικό.



Ο ρόλος της επιστήμης...

Η διατροφογενετική επιστήμη μέσω κατάλληλων δοκιμών εξετάζει την **σχέση μεταξύ της διατροφής και των γονιδίων**, αποτελώντας έτσι ένα ισχυρό όπλο για τους επιστήμονες υγείας.



Ο ρόλος του διαιτολόγου...

Ο διαιτολόγος σου, λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα των διατροφογενετικών τεστ, διαμορφώνει την **γενετική-διατροφική ταυτότητα σου** και σου **δίνει κατευθυντήριες οδηγίες** βασιζόμενος στις «μοριακές – γενετικές σου ανάγκες» και όχι απλά σε γενικές συστάσεις.



Ο δικό σου ρόλος...

Εντοπίζεται στην **επιλογή του κατάλληλου γενετικού τεστ**, γεγονός το οποίο είναι πολύ πιθανό να σε προβληματίζει καθώς υπάρχουν αρκετές διαθέσιμες επιλογές στην αγορά.

02

4 Κριτήρια ορθής επιλογής

Σε αυτό το e-book λοιπόν, θα δούμε παρέα τους τέσσερα κριτήρια που πρέπει να λάβεις υπόψη κατά την επιλογή του τεστ που θα εμπιστευτείς.



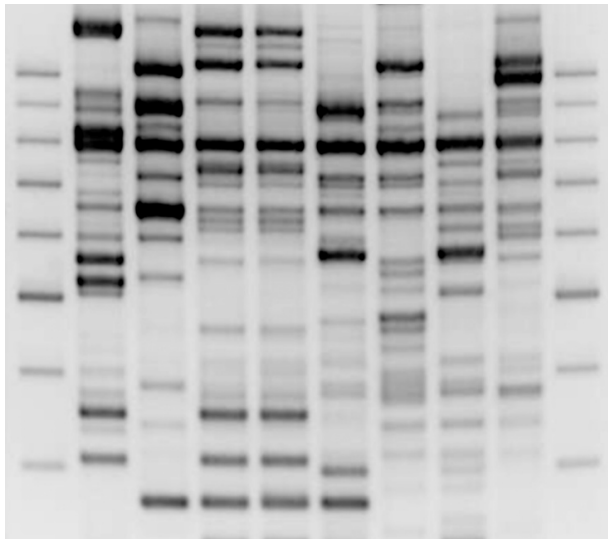
ΤΟΝ ΣΤΟΧΟ ΣΟΥ



Πρώτα απ' όλα προσδιόρισε επακριβώς τον στόχο σου και τις ανησυχίες, γιατί το κάνεις και τι πληροφορίες θέλεις να συλλέξεις από αυτό έτσι ώστε να είσαι σίγουρος ότι το τεστ που θα επιλέξεις μελετά τα κατάλληλα γονίδια, δηλαδή τους κατάλληλους πολυμορφισμούς.

Μάλιστα, με μια καλή έρευνα θα παρατηρήσεις ότι **διακρίνονται διάφορα πακέτα τεστ**, καθένα από τα οποία προορίζονται για διαφορετικές ομάδες ατόμων.

ΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ



Μια απλή παρουσίαση των αποτελεσμάτων δεν είναι επαρκής προκειμένου ο **εξεταζόμενος να κατανοήσει πλήρως το γενετικό του προφίλ**. Κάθε αξιόπιστο **τεστ διατροφογενετικής** είναι αναγκαίο να συνοδεύεται από μια **λεπτομερή και εξατομικευμένη ανάλυση**.

Μάλιστα, ορισμένες εταιρίες αυξάνουν κατά πολύ το **επίπεδο της εξατομίκευσης** καθώς ανάλογα με τα αποτελέσματα, προτείνουν **εξατομικευμένα σκευάσματα** που παρασκευάζονται σε φαρμακευτικά εργαστήρια.

ΤΗΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΑΝΑΝΕΩΣΗΣ



Όπως έχουμε ήδη αναφέρει και στο άρθρο οδηγό μου, η **εξέλιξη της διατροφογενετικής είναι ραγδαία.**

Λαμβάνοντας υπόψη το παραπάνω, ορισμένες εταιρίες σου δίνουν την δυνατότητα να ενημερωθείς από το **ανανεωμένο προσωπικό σου report- φάκελο** με βάση τα νέα ερευνητικά δεδομένα, χωρίς επιπλέον κόστος.

ΤΟ ΚΟΣΤΟΣ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ



Εξέτασε το κόστος του τεστ σε σχέση με τα γονίδια που αυτό μελετά, την ποιότητα της παρεχόμενης υποστήριξης και την πληρότητα των συστάσεων.

Μπορεί ένα τεστ να είναι οικονομικότερο, ωστόσο αναλύει όλους τους πολυμορφισμούς, ανανεώνεται το report σου με βάση τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα;

Η τελική επιλογή είναι δική σου!

03

Το test DNA που συστήνω

Δεν θα πρότεινα το συγκεκριμένο τεστ, αν δεν
πίστευα σε αυτό.



ΠΟΙΟ ΤΕΣΤ ΣΥΣΤΗΝΩ;



Δεν θα σου κρύψω ότι μόλις κυκλοφόρησαν τα πρώτα test, ήμουν αρκετά διστακτικός. **Περίμενα χρόνια μέχρι να πειστώ** να εντάξω τη συγκεκριμένη υπηρεσία στις συνεδρίες μου.

Στο διαιτολογικό μου γραφείο διενεργείται το **τεστ DNA Fagron NutriGen™**, το οποίο αναπτύχθηκε και επικυρώθηκε από μια διεπιστημονική ομάδα ιατρών, **διατροφολόγων, φαρμακοποιών, γενετιστών και προγραμματιστών**, ακολουθώντας τα υψηλότερα πρότυπα ποιότητας.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΤΕΣΤ ΑΠΟ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ;



Το DNA Fagron NutriGen™ διακρίνεται για την **αξιοπιστία** του. Είναι ένα καινοτόμο τεστ διατροφογενετικής που δίνει τη δυνατότητα παροχής **εξατομικευμένης διατροφής**, χορήγησης **συμπληρωμάτων** και **διαχείρισης σωματικού βάρους**.

Πρόκειται για την πιο ολοκληρωμένη διατροφογενετική ανάλυση της αγοράς. Η ανάλυση γονότυπου βασίζεται στην **τεχνολογία μικροσυστοιχίας DNA** που εγγυάται περισσότερο από το **99%** της **αναπαραγωγιμότητας** και της **ευαισθησίας**.

ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ

Μορφολογική γενετική σε υπέρβαρη προδιάθεση

Γενετική προδιάθεση για υπέρβαρο
Αύξηση βάρους ανάκαμψης
Κίνδυνος αυξημένου ΔΜΣ
Αργός βασικός μεταβολισμός

Γενετική συμπεριφοράς στην πρόσληψη τροφής

Κίνδυνος όρεξης και άγχους
Κορεσμός-Αίσθημα Πλήρους
Σνακ

Αποτελεσματικότητα της άσκησης

Οφέλη από την άσκηση αντοχής για τη βελτίωση των επιπέδων HDL
Άσκηση για τη μείωση του σωματικού λίπους

Μεταβολισμός λίπους

Ικανότητα καύσης λίπους
Κίνδυνος επίπτωσης κορεσμένων λιπαρών
Απόκριση στα μονοακόρεστα λίπη MUFA
Απόκριση στα πολυακόρεστα λίπη PUFA
Απόκριση στην πρόσληψη λίπους για βελτίωση των επιπέδων HDL

Μεταβολισμός υδατανθράκων

Ικανότητα πέψης αμυλούχων τροφών
Ευαισθησία στους υδατάνθρακες
Υδατάνθρακες και HDL
Υδατάνθρακες και επίπεδα LDL

Μεταβολισμός λιπιδίων

Επίπεδα HDL (καλή χοληστερόλη)
Αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων
Αυξημένη οξειδωση της LDL
Αυξημένος κίνδυνος αυξημένων επιπέδων LDL χοληστερόλης
Αναλογία τριγλυκεριδίων/HDL

Μεταβολισμός γλυκόζης

Αυξημένος κίνδυνος επιπέδων γλυκόζης στο πλάσμα
Αντίσταση στην ινσουλίνη
Κίνδυνος διαβήτη τύπου II

Ευαισθησίες γεύσεων

Ευαισθησία πικρής γεύσης
Γλυκιά επιθυμία
Ευαισθησία στο αλάτι

Ανισορροπίες αποτοξίνωσης

Αντιοξειδωτική ικανότητα
Φάση I Αποτοξίνωση
Φάση II - Φραγμός προστασίας από την τοξικότητα

Συμπλήρωση

Απορρόφηση ασβεστίου
Επίπεδα ασβεστίου και απορρόφηση
Κίνδυνος υπερφόρτωσης σιδήρου
Απαιτήσεις για συμπληρώματα σιδήρου
Μεταβολισμός μαγνησίου
Απαιτήσεις συμπληρωμάτων σεληνίου
Ευαισθησία στο νάτριο

Δυσανεξίες

Μεταβολισμός αλκοόλ
Μεταβολισμός καφεΐνης
Κίνδυνος δυσανεξίας στη φρουκτόζη
Κίνδυνος δυσανεξίας στη γλουτένη
Κίνδυνος δυσανεξίας στη λακτόζη

Αντιστοίχιση τύπου διαίτας

Αποτελεσματικότητα διαίτας χαμηλών θερμίδων
Αποτελεσματικότητα διαίτας χαμηλών υδατανθράκων
Αποτελεσματικότητα διαίτας χαμηλών λιπαρών

Απαιτήσεις σε βιταμίνες

Βιταμίνη Α
Βιταμίνη Β12
Βιταμίνη Β6
Βιταμίνη Β9 (φυλλικό οξύ)
Βιταμίνη C
Βιταμίνη D
Βιταμίνη Ε

04 Μην ξεχνάς

Ο διατροφογενετικός έλεγχος είναι μόνο ένα κομμάτι του παζλ. Αναμφίβολα αυτό σου επιτρέπει να **μεγιστοποιήσεις την ωφελιμότητα μια ισορροπημένης διατροφής** αλλά από μόνος του δεν αλλάξει κατά κόρον την ζωή σου.

Η **διαχείριση του άγχους**, η εξασφάλιση μιας καλής ποιότητας ύπνου, η άσκηση καθώς και η **διατροφική σου εκπαίδευση** είναι κομμάτια στα οποία επίσης πρέπει να επενδύσεις.

Επικοινωνήσε μαζί μου

Είναι ώρα να αφήσεις τις «δίαιτες» στο παρελθόν, το σώμα σου είναι τόσο σοφό όσο μεγάλη και η ποικιλία τροφίμων που μας παρέχει η φύση, καθώς και η γνώση που διαθέτουμε από την ιατρική τεχνολογία!

Που θα με βρεις

Χρεμωνίδου 19-21
210-7561853
www.diaitologos.com
info@diaitologos.com



Ακολουθήσε με στα Social



[Θέλω να ενημερωθώ για το τεστ](#)