

Anforderung

Probenmaterial: mind. 3 ml EDTA-Blut

Labor-Überweisungsschein Muster 10

Diagnose: Nahrungsmittelenverträglichkeit (ICD10 T78.1)

Auftrag siehe Anforderungsschein

Mehr Informationen erhalten Sie auf genetik.diagnosticum.eu

DNA.
Wissen.
informierte
Entscheidung.



diagnosticum

Zentrum für Humangenetik

MVZ diagnosticum Frankfurt

Zentrum für Humangenetik

Prof. Dr. med. Daniela Steinberger

Fachärztin für Humangenetik

Altenhöferallee 3

60438 Frankfurt

T +49 69-530 84 37-0

F +49 69-530 84 37-11

info@genetik.diagnosticum.eu

www.genetik.diagnosticum.eu

akkreditiert durch:



Die richtige Ernährung – eine individuelle Frage

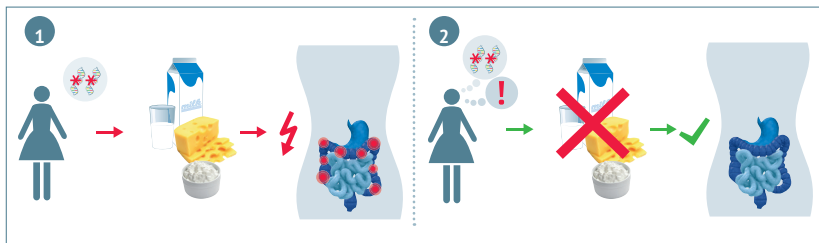
Die Art unserer Ernährung beeinflusst Wohlbefinden und Gesundheit – das ist nicht neu. Vielen Menschen ist jedoch nicht bewusst, dass die Verträglichkeit von Lebensmitteln und der Bedarf an Nährstoffen sehr individuell bedingt ist.

Genetische Varianten beeinflussen maßgeblich die Verstoffwechslung dessen, was wir zu uns nehmen. Wer also nach dem Essen Unwohlsein verspürt oder immer wieder unter unklaren Symptomen leidet, sollte sich fragen, ob seine Ernährung wirklich zu seinen individuellen Bedürfnissen passt. Viele Beispiele zeigen, wie unsere genetische „Ausstattung“ bei unserer Ernährung eine Rolle spielt.

Ein typischer Fall: Die Verträglichkeit von Laktose

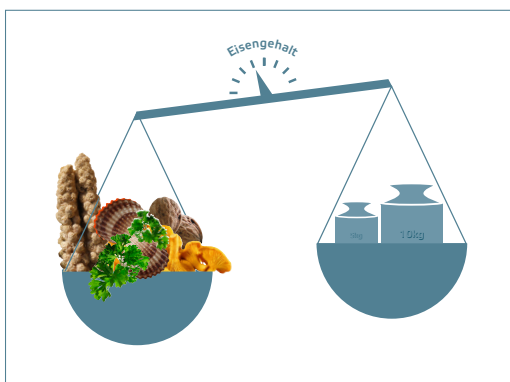
Jeder siebte Mensch mitteleuropäischer Herkunft verträgt als Erwachsener Milchprodukte schlecht. Der dafür verantwortliche Enzymmangel ist in vielen Fällen genetisch bedingt. Es gibt allerdings unterschiedlich starke Ausprägungen der **Laktoseunverträglichkeit** – Symptome werden deshalb oft nicht richtig zugeordnet. Doch nur wer Gewissheit hat, kann durch eine Umstellung der Ernährung oder Einnahme des fehlenden Enzyms Abhilfe schaffen.

Weit verbreitet und wenig bekannt: Hämochromatose



- 1 Varianten im *LCT*-Gen sind mit einer möglichen Laktoseunverträglichkeit assoziiert. Die Aufnahme von Milchzucker kann dann zu Verdauungsstörungen führen.
- 2 Der Nachweis dieser Varianten bestätigt eine genetisch-bedingte Laktoseintoleranz. Geeignete Maßnahmen führen zur Linderung der Symptome.

In Frauenzeitschriften wird immer wieder zu einer Supplementierung durch Eisenpräparate geraten – etwa bei veganer Ernährung oder ambitioniertem Freizeitsport. Ein Tipp, der gefährlich werden kann. Denn es könnte eine **Eisen-speicherkrankheit** vorliegen, infolge der es zu einer erhöhten Aufnahme von Eisen im Körper kommt, und die Leber geschädigt werden kann. Die sogenannte Hämochromatose wird in den meisten Fällen durch eine Veränderung im *HFE*-Gen verursacht und bleibt oft lange unerkannt.



Gleichgewicht des Eisenhaushalts

Der Mineralstoff Eisen wird im Körper für viele lebenswichtige Funktionen benötigt. Zu viel Eisen im Körper kann aber auch schädlich sein. Daher kontrolliert das Protein HFE die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung.

Wenn Brot krank macht: die Glutenunverträglichkeit

Auch die **Zöliakie**, eine Überempfindlichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten im Getreide, ist genetisch bedingt. Die Betroffenen reagieren auf Getreideprodukte mit einer Entzündung des Dünndarms und den daraus folgenden Einschränkungen für Gesundheit und Wohlbefinden. Abhilfe könnte eine spezielle Diät schaffen – vorausgesetzt, man weiß, was einem fehlt.

Dies sind nur drei Beispiele von vielen, die zeigen wie wichtig es ist, individuelle Verträglichkeiten und Bedürfnisse zu kennen.



PGS.nutrition – mehr Wissen, verbesserte Gesundheit

PGS.nutrition ist ein Gentest, bei dem das Augenmerk auf die Gene gelegt wird, die häufig zu Beeinträchtigungen in Bezug auf die Ernährung führen.

Dazu zählen die genannten Beispiele, aber auch Gene, die für den Fett- oder Folsäurestoffwechsel verantwortlich sind, die ein Osteoporose-Risiko verstärken, eine Fruktoseintoleranz hervorrufen, eine verminderte Alkoholtoleranz auslösen und vieles mehr. Die Analyse dieser Gene ist für jeden zu empfehlen, der unklare Symptome abklären möchte oder in Bezug auf die eigene Ernährung unsicher ist, etwa weil in der Familie bereits Unverträglichkeiten bekannt sind. Durch das verbesserte Wissen über den eigenen Körper sind gezielte Gegenmaßnahmen möglich – ein Gewinn für Gesundheit und Wohlbefinden.

PGS.nutrition auf einen Blick

Das Nutrition-Paket beinhaltet den Test von zahlreichen Genen, die für die Verstoffwechslung und Verträglichkeit von Nährstoffen verantwortlich sind.

Getestet wird im Hinblick auf:

- Verträglichkeit von Gluten (Zöliakie)
- Laktoseintoleranz
- Fruktoseintoleranz
- G6PD-Mangel (Favismus)
- Folsäurestoffwechsel
- Aufnahme und Speicherung von Eisen (Hämochromatose)
- Speicherung von Kupfer (Morbus Wilson)
- Bilirubinstoffwechsel (Morbus Meulengracht)
- Osteoporosevorsorge
- Verstoffwechslung von Alkohol
- Varianten des Fettstoffwechsels
- Bedarf an Antioxidantien
- Entgiftungskapazität von Substanzen, die beim Grillen & Braten entstehen