

Знания Ваших генетических особенностей помогут вести здоровый образ жизни!



FIGURAGEN

FiguraGen

LACTO RUS

РЕЗУЛЬТАТЫ ГЕНЕТИЧЕСКОГО ТЕСТА

123

15.2.2022

ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ FIGURAGEN LACTO

Благодаря научным исследованиям была найдена генетическая вариация, которая является основной причиной первичной формы непереносимости лактозы среди людей европейского происхождения. Опираясь на научные работы, был разработан генетический тест FiguraGen Lacto, который поможет определить, имеется ли у Вас генетически наследственная или первичная форма непереносимости лактозы.

Следует учитывать, что генетически наследственная форма непереносимости лактозы может быть также обусловлена и другими более редкими вариациями, которые тест FiguraGen Lacto не анализирует.

Генетически наследственная непереносимость лактозы и употребление молочных продуктов

Молоко является единственным источником питания для младенцев и содержит в себе всё необходимое для роста. В тоже время часть взрослого населения не может в полной мере усваивать молочные продукты, так как их организм не вырабатывает в достаточном количестве определенный фермент, отвечающий за расщепление молочного сахара. Недостаток данного фермента связан с генетикой человека, к тому же ген, отвечающий за расщепление молочного сахара или лактозы был изначально запрограммирован на постепенное уменьшение выработки лактазы начиная с двухлетнего возраста.

Несмотря на это, в мире много регионов, где молочные продукты в достаточно большом количестве употребляются взрослыми, являясь неотъемлемой частью их рациона. Популяционные исследования показали, что непереносимость лактозы очень сильно различается в разных регионах мира. В Скандинавии непереносимость встречается только у 10% населения, в Центральной и Западной Европе у около 20%, в тоже время в некоторых районах Азии и Африки эта цифра может достигать до 95%. В Эстонии непереносимость лактозы встречается примерно у 20-30% процентов населения. Возможность потреблять лактозосодержащие продукты и во взрослом возрасте возникла в ходе эволюции, результатом которой стала мутация в гене LCT. Данная генетическая вариация давала определенные

преимущества ее носителям и поэтому быстро распространилась особенно среди скотоводческих народов.

При непереносимости лактозы активность фермента лактазы обычно слабее, но это вовсе не означает, что человеку нельзя употреблять все молочные продукты. В зависимости от степени заболевания необходимо лишь в большей или меньшей степени скорректировать количество употребляемых продуктов, содержащих лактозу в своем рационе. Обычно люди с данным недугом могут в среднем в день переносить 2-3 грамма лактозы. В первую очередь стоит отдать предпочтение кисломолочным продуктам, в которых часть молочного сахара уже переработана в молочную кислоту. Также полезно будет употреблять продукты, содержащие пробиотики, поскольку часть содержащихся в них микроорганизмов также вырабатывает фермент лактазу. Молоко и другие молочные продукты являются одними из самых богатых по питательным веществам продуктами на нашем столе. Полное исключение данных продуктов из своего рациона ставит под угрозу поступления жизненно необходимых питательных веществ как: кальций, фосфор, магний, витамины B2 и B12. Именно поэтому рекомендуется регулярно употреблять молочные продукты, но ориентируясь на Вашу персональную степень переносимости лактозы для того, чтобы удовлетворить потребности Вашего организма в питательных веществах. Кроме того, исследования показывают, что ежедневное употребление молочных продуктов в небольших количествах может даже способствовать уменьшению симптомов непереносимости лактозы.

LACTO RUS РАПОРТ СОДЕРЖИТ

1. ГЕНЕТИЧЕСКИ НАСЛЕДСТВЕННАЯ ФОРМА НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ЛАКТОЗЫ

1. Непереносимость лактозы

1. ГЕНЕТИЧЕСКИ НАСЛЕДСТВЕННАЯ ФОРМА НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ЛАКТОЗЫ

РЕЗУЛЬТАТЫ ВАШЕГО ГЕНЕТИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ
ЛАКТОЗЫ

НАЙДЕНА

НЕ НАЙДЕНА

1.1 Непереносимость лактозы

Непереносимость лактозы или гиполактазия это форма расстройства пищеварения, вызванная невозможностью производить в достаточном количестве лактазу, фермента необходимого для расщепления в тонком кишечнике лактозы (молочного сахара). Лактоза является дисахаридом, который в первоначальном виде не может быть усвоен кишечником, именно поэтому его необходимо расщепить на простые сахара: глюкозу и галактозу, которые в свою очередь без препятствий всасываются из кишечника в кровь и затем уже участвуют в процессах обмена веществ. При недостаточном количестве лактазы организм не может полностью расщепить и усвоить лактозу. В этом случае неусвоенная лактоза попадает дальше в толстый кишечник, в котором бактерии перерабатывают ее в различные газы и кислоты. Полученные соединения оказывают раздражающий эффект на кишечник и являются причиной таких неприятных ощущений как: газы, вздутие живота, диарея и боли в животе. Возникновения данных симптомов можно свести к минимуму, если ограничить потребление молочных продуктов. Непереносимость лактозы встречается в двух формах-первичной и вторичной. Первичная форма непереносимости лактозы - это генетически наследственная форма и проявляется обычно между 5 и 20 годами. При этом в большинстве случаев у человека сохраняется активность лактазы до 50-70%. Вторичная форма непереносимости лактозы обусловлена повреждениями тонкого кишечника, которые могут быть вызваны целиакией, травмами или воспалительными процессами кишечника. В этом случае симптомы обратимы и пропадают обычно в течение 2-4 недель, после устранения первоначальной проблемы.

Анализируемые гены: LCT (MCM6)

Ваш результат: Не найдена

У Вас не найдена первичная форма непереносимости лактозы. Генетически Вы без осложнений можете усваивать лактозу. Это означает, что Ваш организм без проблем может расщеплять и усваивать находящуюся в молочных продуктах лактозу. Если же Вы все-таки продолжаете испытывать неприятные ощущения при употреблении молочных продуктов, это может указывать на наличие у Вас вторичной формы непереносимости лактозы. В таком случае Вам необходимо обратиться к врачу для консультации и проведения дополнительных анализов.

Использованные научные источники

1. Enattah, N.S., et al., Identification of a variant associated with adult-type hypolactasia. Nat Genet, 2002. 30(2): p. 233-7.
2. Bersaglieri, T., et al., Genetic signatures of strong recent positive selection at the lactase gene. Am J Hum Genet, 2004. 74(6): p. 1111-20