



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 4. 12. 2018 |

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Vliv stravy na naše geny zjišťují nové vědní obory. Nutrigenetika a nutrigenomika

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vliv-stravy-na-nase-geny-zjistuji-nove-vedni-obory.-Nutrigenetika-a-nutrigenomika__s10012x19026.html

Nutrigenetika i nutrigenomika patří mezi rychle se rozvíjející obory s velkým významem pro budoucnost. Vždyť celé 2/3 onemocnění jsou ovlivněny dietními faktory!



Co je to nutrigenetika?

- Nutrigenetika je obor, který se zabývá **geneticky podmíněnými odlišnostmi** v reakci na množství, druh a zastoupení jednotlivých složek stravy.

Nutrigenetika by tedy mohla podat odpovědi na otázky, proč například dvojčata vyrůstající ve stejném prostředí, se stejnou skladbou stravy **mají odlišnou tělesnou hmotnost** nebo proč některé rasy vykazují zvýšenou vnímavost například ke vzniku [cukrovky](#).

Co je to nutrigenomika?

Nutrigenomika se zabývá **vlivem složek stravy na naše geny**. Strava a její složky totiž mohou ovlivňovat expresi genu (poznámka: exprese znamená, že genetická informace uložená v určitém genu se projeví nějakou vlastností nebo funkcí) a tím i vznik celé řady onemocnění.

Ideálem budoucnosti je poznat genetickou výbavu jedince a na základě toho vytipovat, které složky stravy nebo faktory životního stylu mohou být pro daného člověka **rizikové**. Na základě této znalosti pak bude možné stanovit optimální stravovací režim s cílem zabránit vzniku nemocí, především tzv.

civilizačních.

- Příkladem nemocí se silnou vazbou na nutriční faktory jsou onemocnění srdce a cév, vysoký krevní tlak, diabetes mellitus 1. typu nebo některá nádorová onemocnění.

Již těhotenství programuje dítě směrem ke zdraví



Prvním obdobím, které je z hlediska metabolického programování klíčové, je **těhotenství**. Již v období těhotenství a raného dětství může tedy dojít k „naprogramování“ dítěte směrem ke zdraví nebo směrem ke zvýšenému riziku nemocí (například obezitou,

vysokým tlakem, cukrovkou) v dospělosti.

Mezi významné složky, které mohou vést k aktivaci nebo naopak potlačení

některé informace v genech, patří **kyselina listová, vitamin B12 nebo třeba riboflavin.**

To je také jeden z důvodů, proč je kladen takový důraz na kvalitu stravy nastávajících maminek – důležité je nejíst za dva, ale **dvakrát tak dobře.**

Buducnost nám tedy možná přinese možnost nechat si vytvořit jídelníček šitý ne na tělo, ale přímo na náš genotyp.



MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz