



Präventionsakademie Thüringen

Maximilian-Welsch-Straße 7
99084 Erfurt

Telefon: 0361-51150210
Fax: 0361-51150219
Email: info@pa-thueringen.de
Internet: www.pa-thueringen.de
www.erfurt-loft.de

Ab sofort bei uns Beratung, Einführung, Verkauf und Schulung in unserem Institut

DNA+Ernährung - Ein personalisierter Ernährungsplan basierend auf den Genen

Der [DNA+Ernährung Gentest](#) testet Ihre Gene auf Veranlagungen zu den häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Volkskrankheiten. Basierend auf Ihrer einzigartigen Kombination aus Ihren Genen wird Ihnen anschließend ein individuelles Ernährungsprogramm zusammengestellt, das Ihnen dabei hilft das Auftreten von Krankheiten zu verhindern und optimale Gesundheit zu erreichen.

Obst ist gesund und fettiges Fleisch ist ungesund. Solche allgemeinen Ernährungsgrundsätze sind allgemein bekannt und eine bewusste Ernährung ist auch jedem zu raten. Diese Regeln wurden jedoch mit dem Gedanken zusammengestellt, dass Sie für die Allgemeinheit gelten sollten und individuelle Veranlagungen werden dabei leider nicht berücksichtigt. So sind Milchprodukte zum Beispiel eine empfehlenswerte Quelle von Kalzium. Eine überdurchschnittlich kalziumreiche Ernährung spielt vor allem für Personen, die zum Knochenschwund (Osteoporose) genetisch veranlagt sind eine essenzielle Rolle. Also sind Milchprodukte sehr zu empfehlen, es sei denn diese Person gehört zu den 20 % der Bevölkerung, die aufgrund eines vererbten Gendefekts, Laktose (Milchzucker) nicht vertragen. In diesem Fall ist von laktosehaltigen Milchprodukten gänzlich abzuraten und auf andere Kalziumquellen wie Broccoli oder Nahrungsergänzungsmitteln umzusteigen. Auch genetische Veranlagungen zu erhöhtem Cholesterin oder Triglyceriden (Arteriosklerose), Diabetes Mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit), Die Gluten/Getreide-Unverträglichkeit (Zöliakie), die Eisenspeicherkrankheit (Hämochromatose) oder die Makula-Degeneration erfordern spezifische Veränderungen in der Ernährung um optimal gegen diese Krankheiten vorzusorgen.

Krankheitsrisiken, die durch DNA+Ernährung abgedeckt werden:

- [Laktose-Intoleranz](#)
- [Gluten-Intoleranz](#)
- [Arteriosklerose \(Cholesterin und Triglyceride\)](#)
- [Zuckerkrankheit \(Diabetes Mellitus Typ 2\)](#)
- [Osteoporose](#)
- [Eisenspeicherkrankheit \(Hämochromatose\)](#)
- [Makula-Degeneration](#)

Da jeder andere Gene in sich trägt gibt es also keinen „allgemein gültigen“ Ernährungsplan und die optimale Ernährung für Sie ist so einzigartig wie Sie selbst. Testen sie also Ihre Gene und finden Sie heraus welche Ernährung für sie wichtig ist um Krankheiten zu verhindern und gesund zu bleiben.

Bitte beachten Sie:

DNA Plus ist ein klinischer Labordienstleister mit zertifizierten Labors und mehrfach geprüften Prozessen. Alle Analysen sind wissenschaftlich validiert. Die Empfehlungen der Gesundheitsberichte sowie Informationen in den Ärzteberichten wurden von unseren Partner-Ärzten verfasst und bestätigt. Für weiter Hintergrundinformationen lade ich Sie ein, die Internetseiten unserer Mutter, der [Novogenia GmbH](https://www.novogenia.com), dem größten europäischen Labornetzwerk zu besuchen: www.novogenia.com und unsere Internetseite www.panthueringen.de