
DNA Vitamin Stoffwechsel Test

Individueller Bedarf von Mikronährstoffen

Was ist die beste Ernährung? Heute wissen wir, dass die Frage besser lauten sollte: Was ist die beste Ernährung für Sie? Denn jeder Mensch ist anders. Ihre Gene können Ihnen mehr darüber verraten, auf welche Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährstoffe Sie besonders achten sollten.

Der cerascreen® DNA Vitamin Stoffwechsel Test analysiert Genvarianten von 26 ausgewählten Genen in einer Speichelprobe. Dadurch erhalten Sie Hinweise darauf, ob Sie zu einem erhöhten Bedarf an den folgenden Nährstoffen neigen: Antioxidantien, Vitamin B12 und Folsäure, Vitamin C, Vitamin D und Calcium, Eisen und ungesättigte Fettsäuren.

- Modernste DNA-Analyse verschiedener Genvariationen
- Professionelle Auswertung im medizinischen Fachlabor
- Empfehlungen um individuellen Nährstoffbedarf zu decken
- Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Ergebnis innerhalb von 2 Wochen nach Probeneingang



Rund um die Uhr



einfach & schmerzfrei zu Hause durchführen



Keine An- und Abreise zum Arzt



umfangreicher Ergebnisbericht



Telefon-Hotline mit Experten



Ergebnisse innerhalb weniger Tage

Die Vorteile des DNA Vitamin Stoffwechsel Tests

Ihre Gene können Ihnen Ernährungsempfehlungen geben: Eine DNA-Analyse liefert Ihnen Hinweise darauf, ob Sie einen erhöhten Nährstoffbedarf haben, zum Beispiel an bestimmten Vitaminen oder Mineralstoffen. Das hilft, Ihre Ernährung gezielt an Ihre Bedürfnisse anzupassen.

Mit dem cerascreen® DNA Vitamin Stoffwechsel Test erhalten Sie eine DNA-Analyse auf dem Stand modernster Biotechnologie. Sie müssen dazu keine Wartezeiten in Kauf nehmen und in keine Klinik fahren. Ihre Probe nehmen Sie diskret und bequem zu Hause. Die professionelle Analyse übernimmt ein medizinisches Fachlabor.

Profitieren Sie von unserer Expertise: cerascreen® ist Marktführer für medizinische Probenahme- und Einsendekits in Europa, mit 8 Jahren Erfahrung in der Entwicklung und Auswertung von Tests. Wir haben mehr als 50 zugelassene Einsende-Testkits (Medizinprodukte) entwickelt, werten jährlich rund 150.000 Proben aus und beliefern 19 Länder.

Ihr Testergebnis

Sobald Ihre Probe ausgewertet ist, erhalten Sie über die mein cerascreen®-App oder Ihr Benutzerkonto auf unserer Website Ihren Ergebnisbericht. Sie können den Bericht ganz einfach an Smartphone, Tablet oder Computer einsehen und ihn bei Bedarf in ausgedruckter Form durchlesen.

Erfahren Sie in der Laboranalyse, welche möglichen Deutungen die Ausprägungen der 26 analysierten Genvarianten zulassen. Lernen Sie durch leicht anwendbare Empfehlungen, wie Sie möglichen Nährstoffmängeln vorbeugen können. Umfangreiche Gesundheitsinformationen erklären Ihnen, wie Vitamine und Nährstoffe mit Ihrer Gesundheit zusammenhängen.

Warum Vitamin-Stoffwechsel und Nährstoffbedarf testen?

Menschen haben einen unterschiedlich hohen Bedarf an Nährstoffen: Manche verbrauchen zum Beispiel größere Mengen von Vitaminen. Andere nehmen bestimmte Nährstoffe weniger effizient aus der Nahrung auf. Wieder andere neigen zu Krankheitsrisiken, denen sie mit einer ausreichenden Zufuhr von Mineralstoffen und Vitaminen entgegenwirken können.

Welche Nährstoffe Ihr Körper besonders braucht, darüber bestimmen auch Ihre Gene mit. Kennen Sie Ihre genetischen Voraussetzungen und Ihren Stoffwechsel besser, können Sie gezielt auf eine ausreichende Zufuhr der richtigen Nährstoffe achten – etwa mit Nährstoffmangeltests, einer zielgerichteten Ernährungsumstellung oder Nahrungsergänzungsmitteln.

Der cerascreen® DNA Vitamin Stoffwechsel Test liefert Ihnen Hinweise darauf, wie Ihre DNA den Nährstoffbedarf beeinflusst und worauf Sie in Ihrer alltäglichen Ernährung besonders achten sollten.

Wichtig: Wenn die DNA-Analyse ein erhöhtes Risiko für einen Nährstoffmangel oder ein Krankheitsbild ergibt, bedeutet das nicht automatisch, dass Sie diese auch entwickeln werden! Bei diesen genetischen Veranlagungen geht es um Wahrscheinlichkeiten und die Möglichkeit, dass Probleme auftreten. Die Empfehlungen für eine ausgewogene, bedarfsdeckende Ernährung sind zudem auch für Menschen sinnvoll, bei denen sich diese Ausprägungen nicht zeigen.

Wer sollte den DNA Vitamin Stoffwechsel Test machen?

Der Test ist für alle Menschen spannend, die gezielt für eine optimale Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Nährstoffen sorgen wollen. Die Hinweise aus dem DNA Vitamin Stoffwechselfest helfen Ihnen dabei, kritische Nährstoffe zu ermitteln und durch Nährstoffmangeltests, Ernährung und Supplemente gezielt gegenzusteuern.

Für manche Menschen sind diese Einblicke besonders interessant: Lebensumstände, Erkrankungen und Ernährungsweisen wie Veganismus können beeinflussen, wie hoch Ihr Bedarf an bestimmten Nährstoffen ist. Haben Sie ohnehin schon spezielle Anforderungen an Ihre Vitamin- und Mineralstoffaufnahme, kann es sinnvoll sein, auch Ihre genetischen Voraussetzungen für den Nährstoffbedarf kennenzulernen.

Wie funktioniert der Test?

Für den DNA Vitamin Stoffwechsel Test entnehmen Sie sich eine kleine Speichelprobe von der Mundschleimhaut. Dafür liegt dem Testkit ein Wattestäbchen bei, mit dem Sie die Proben in die Probenröhrchen geben. Die Speichelprobe schicken Sie dann an uns zurück, woraufhin sie im medizinischen Fachlabor analysiert werden.

Das Fachlabor nimmt eine komplexe DNA-Analyse vor. Das bedeutet, dass die Bestandteile der DNA sehr kleinteilig untersucht werden können. Wie lange die Analyse dauert, hängt von der Qualität der abgegebenen Probe ab – manchmal muss das Labor die Untersuchung mehrmals wiederholen. Es kann deswegen in Einzelfällen bis zu vier Wochen dauern, bis Sie das Testergebnis erhalten.

Was muss ich bei der Durchführung beachten?

Je höher die **Qualität der Probe**, desto schneller und einfacher kann das Labor sie analysieren. Sie können dazu beitragen, in dem Sie für die Probenentnahme folgende Vorgaben einhalten:

- Sie sollten **mindestens eine halbe Stunde** vor der Entnahme **nichts essen und trinken**.
- In dieser Zeit nicht die Zähne putzen und kein Mundwasser und keine Mundspülung nutzen.
- **Rauchen Sie nicht** in der halben Stunde vor der Durchführung des Tests.
- Die Probe muss **24 Stunden trocken gelagert** werden, bevor sie abgeschickt wird. In dieser Zeit trocknet die Probe über die Belüftungsmembran am Boden des Probenröhrchens.

Was sagt mir der Ergebnisbericht?

Auf Basis der **26 analysierten Gene** gibt Ihnen der Ergebnisbericht Auskunft über **genetische Ausprägungen** hinsichtlich Ihres **Bedarfs an sechs Nährstoffgruppen**. Sie erhalten jeweils eine mögliche Deutung, ob Ihre

Genvarianten auf einen “normalen” oder “erhöhten” Bedarf hinweisen.

Der **Bedarf folgender Nährstoffe** wird untersucht:

- Antioxidantien
- Vitamin B12 und Folsäure
- Vitamin C
- Vitamin D und Calcium
- Eisen
- ungesättigte Fettsäuren

Welche Empfehlungen bekomme ich?

Sie erhalten jeweils konkrete Empfehlungen dazu, wie Sie sich mit den verschiedenen Vitaminen und Nährstoffen versorgen können – je nachdem, wie gut Ihre jeweilige Stoffwechslung funktioniert.

Außerdem geben wir Ihnen allgemeine Tipps für eine gesunde Ernährung an die Hand, die Sie im Alltag berücksichtigen können.

Was bedeutet der Bedarf an Antioxidantien?

Einen erhöhten Bedarf an Antioxidantien haben Sie, wenn Ihr Körper zu oxidativem Stress neigt. Oxidativer Stress entsteht, wenn zu viele freie Radikale im Körper vorkommen – Sauerstoffmoleküle, die das Erbgut von Zellen beschädigen können. Antioxidantien sind die Gegenspieler der freien Radikale und können deren Wirkung eindämmen.

Einem erhöhten Bedarf können Sie über Ihre tägliche Ernährung begegnen: Wir Menschen führen Antioxidantien über eine Reihe von Nährstoffen zu uns, unter anderem über sekundäre Pflanzenstoffe, Zink, Selen, Jod und die Vitamine A, B2, C und E.

Was bedeutet der Bedarf an Vitamin C?

Vitamin C wirkt antioxidativ und ist an zahlreichen wichtigen Prozessen im Körper beteiligt, zum Beispiel an der Immunabwehr, an der Bildung von Kollagen und Hormonen und am Transport von Fettsäuren.

Ein Vitamin-C-Mangel ist heutzutage in der westlichen Welt zwar selten, kann aber schwerwiegende Folgen haben, wie eine gestörte Wundheilung, Blutarmut und Zahnfleischbluten.

Weisen Ihre Gene auf einen erhöhten Bedarf hin, ist es sinnvoll, gezielt auf die Zufuhr von Vitamin-C-reichen Lebensmitteln zu achten. Dazu gehören viele Beeren, Zitrusfrüchte, Paprika und grünes Gemüse wie Grünkohl und Spinat.

Was bedeutet der Bedarf an Vitamin B12 und Folsäure?

Eine Genvariante kann das Risiko erhöhen, dass es im Körper zu erhöhten Werten der Aminosäure Homocystein kommt. Das kann wiederum die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Atherosklerose und andere Durchblutungsstörungen auftreten.

Gegensteuern können Sie, indem Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure und Vitamin B12 helfen. Denn die beiden Nährstoffe regulieren die Produktion von Homocystein und wirken einem Überschuss entgegen.

Besonders relevant ist das für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren – denn Vitamin B12 steckt so gut wie ausschließlich in tierischen Produkten. Veganer*innen sollten deswegen regelmäßig ihren Status überprüfen und Vitamin B12 über Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

Was bedeutet der Bedarf an Vitamin D und Calcium?

Vitamin D und Calcium sind unerlässlich für gesunde Knochen. Vitamin D steuert die Calciumaufnahme im Darm. Calcium wiederum wird in die Knochen eingebaut und lässt sie stabil werden.

Deswegen hat ein Vitamin-D-Mangel erwiesenermaßen unter anderem einen großen Einfluss auf das Risiko von Erkrankungen wie Osteoporose (Knochenschwund) und Osteomalazie (Knochenerweichung).

Weisen Ihre Genvarianten auf ein erhöhtes Knochenabbau-Risiko hin, lohnt es sich deshalb, die Versorgung mit Vitamin D und Calcium zu überprüfen. Gerade Vitamin D, das unser Körper mithilfe von Sonneneinstrahlung produziert, fehlt vielen Menschen in Europa. Haben Sie einen erhöhten Bedarf, lohnt es sich zum Beispiel auch, im Sommer Ihre Vitamin-D-Werte zu überprüfen.

Was bedeutet der Bedarf an Eisen?

Eisen ist entscheidend für die Blutbildung. Ihr Körper braucht das Spurenelement, um den Blutfarbstoff Hämoglobin zu transportieren und den ganzen Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Ein Eisenmangel führt auf Dauer in der Regel zu einer Blutarmut (Anämie).

Das Eisen, das Ihr Körper am besten aufnehmen kann, stammt aus tierischen Lebensmitteln wie Leber, rotem Fleisch, Hering und Hühnereiern.

Auf einen möglicherweise erhöhten Bedarf sollten Sie vor allem achten, wenn Sie sich vegetarisch oder vegan ernähren. Damit Sie das Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Tofu optimal verwerten können, sollten Sie sie mit Vitamin-C-reicher Kost kombinieren.

Was bedeutet der Bedarf an ungesättigten Fettsäuren?

Sie gelten als die “gesunden Fette” – die ungesättigten Fettsäuren und unter ihnen vor allem die Omega-3-Fettsäuren. Omega 3 wirkt unter anderem Entzündungen entgegen, verbessert die Durchblutung und beeinflusst den Cholesterinspiegel positiv.

In der heutigen westlichen Ernährung nehmen viele Menschen allerdings sehr wenige Omega-3-Fettsäuren zu sich und zu viele der ungesunden gesättigten und Transfettsäuren.

Omega 3 steckt vor allem in fettem Seefisch und einigen pflanzlichen Ölen, wie Raps-, Walnuss- und Leinöl. Wenn Sie keinen Fisch essen, kann es sich lohnen, auf Omega-3-Nahrungsergänzungsmittel zurückzugreifen – besonders, wenn die Analyse Ihrer Genvarianten einen erhöhten Bedarf feststellt.

Für wen ist der Test nicht geeignet?

Der DNA Vitamin Stoffwechsel Test ist für bestimmte Personengruppen nicht oder nur eingeschränkt geeignet:

Menschen mit **ansteckenden Krankheiten wie Hepatitis und HIV** dürfen den DNA Vitamin Stoffwechsel Test nicht durchführen.

Schwangere und stillende Frauen sollten den DNA Vitamin Stoffwechsel Test nur unter ärztlicher Begleitung durchführen. Für sie gelten auch die Referenzwerte und Empfehlungen nicht, sie sollten sich Empfehlungen zum Testergebnis also von Ihrem Arzt oder Therapeuten einholen.

Der DNA Vitamin Stoffwechsel Test eignet sich nicht für **Kinder unter 18 Jahren**.

Der Test ist nicht dazu da, **Krankheiten** zu diagnostizieren. Leiden Sie beispielsweise unter starken Schmerzen oder vermuten Sie Mangelerscheinungen, wenden Sie sich an einen Arzt.

Alle Vorteile im Überblick:

- individuelle Auswertung
- von Experten entwickelt
- sicher und vertraulich
- Analyse im Fachlabor
- eigener, sicherer Kundenbereich
- persönliche Beratung