



Relatório DNA
Intolerância à Lactose

Nome do Paciente

Maria Luiza





Olá Maria Luiza

Seja Bem-Vinda ao seu Relatório DNA de intolerância à lactose

Ficamos muito felizes que tenha escolhido realizar o seu teste de DNA conosco. Em nosso laboratório testamos o seu swab oral, quanto a resposta do principal gene associado à intolerância à lactose. A Chic apresenta a você um relatório com informações sobre sua genética e como ela pode melhorar sua resposta à lactose.

Embora certos alimentos como laticínios, grãos e legumes sejam perfeitamente seguros para a maioria das pessoas, aqueles com intolerância aos seus componentes podem ter problemas digestivos, respiratórios e de pele algumas horas ou mesmo dias após comê-los. Essa resposta tardia pode tornar particularmente difícil localizar o gatilho alimentar ou, antes de mais nada, correlacionar os sintomas ao consumo de alimentos!

No entanto, as intolerâncias alimentares parecem estar aumentando, e estima-se que até 20% da população mundial sofra de algum tipo de intolerância.

Embora alimentos intolerantes são geralmente menos graves que alimentos alérgicos, eles ainda podem ter um grande impacto em sua qualidade de vida e podem até contribuir para doenças crônicas como IBS (Síndrome do intestino irritável) e IBD (doença inflamatória intestinal). Com isso em mente, ser capaz de identificar e evitar esses gatilhos alimentares pode permitir que você alcance e mantenha uma saúde e um bem-estar ideais.

Neste relatório, analisamos duas alterações genéticas chamadas SNPs em um gene relacionado à intolerância à lactose.

Esperamos que este relatório ajude você a entender melhor seu corpo e a se proteger de problemas relacionados à intolerância à lactose com base em seus genes, para levar uma vida mais saudável.



Resultados Intolerância à lactose

SNP	Seu Genótipo	Associações	Referência
Rs4988235	GG	Provavelmente intolerante à lactose	<u>1</u>
Rs182549	CC	Provavelmente intolerante à lactose	<u>2</u>

Intolerante: Provável que seja intolerante à lactose

A intolerância à lactose é uma condição na qual há diminuição da capacidade de digerir a lactose, um açúcar presente no leite. Pessoas de certos tipos genéticos param de produzir lactase durante a vida adulta, uma enzima necessária para quebrar a lactose, e podem apresentar os seguintes sintomas: **cólicas abdominais, inchaço, náusea, fadiga ou diarreia.**

Seu genótipo para o gene MCM6 que analisamos geralmente têm sido associados à incapacidade de digerir leite.

Se você apresentar sintomas ao consumir laticínios, procure um médico para avaliar a melhor estratégia de tratamento para o seu caso. Prefira produtos lácteos fermentados e envelhecidos são preferíveis, pois tendem a conter níveis mais baixos de lactose e, portanto, são geralmente mais fáceis de digerir.

Se necessário, a enzima lactase também está disponível como suplemento para pessoas sem essa enzima, que pode ser tomada junto com leite e laticínios para prevenir a ocorrência de sintomas relacionados à intolerância.

Finalmente, existem também vários suplementos de probiótico que você pode tomar, que também podem ajudá-lo a digerir a lactose.



Recomendação:

- É provável que você seja intolerante à lactose.
- Se você vivenciar algum dos sintomas acima mencionados após a exposição ao leite, tente evitá-lo para ver se os sintomas diminuem.
- Se seus sintomas persistirem, fale com seu médico/nutricionista.
- Restringir os produtos lácteos na dieta.
- Limitar o consumo de leite integral a 1 xícara por dia e tentar distribuir a ingestão ao longo do dia. Leite livre de lactose pode ser consumido no lugar do leite comum.
- Consuma leite junto com as refeições.
- Inclua produtos lácteos fermentados, como iogurte que contêm ácido lático.
- Inclua alimentos ricos em cálcio e vitamina D não laticínios em sua dieta para atender às suas necessidades de cálcio e vitamina D.

Genes analisados: *MCM6*