



Персонализираното хранене

и как да го използваме в
подкрепа на детското здраве

Боряна Герасимова, съосновател на NutriGen



По един и същи начин ли се възпитава всяко дете?

“Какво да направя сега, за да
може моето дете един ден да
бъде много здрав 50-годишен
човек?”

Персонализирано хранене

“Хранителен режим, който е тясно обвързан с конкретния човек и неговите нужди”



Фактори за персонализацията:

- Възраст
- Пол
- Ритъм на живот
- Среда на живот
- Здравословно състояние
- Геном
- Психика
- И други

Генетиката към момента

- Човешкият геном е разчетен преди 13 години
- Част от нашата реалност, а не от бъдещето на децата ни
- Достъпност и практическа приложимост
- **Подобряване на здравето и превенция**





Диетата и околната среда взаимодействат с гените ни както пианото - с ръцете на пианиста



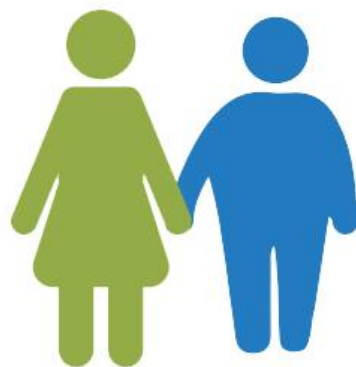
Кога е нужно да вземем предвид генома на детето?

Затлъстяването

Риск от затлъстяване при децата
в зависимост от теглото на родителите



8%



40%



80%

ЗДРАВНИ РИСКОВЕ

при затлъстели деца

БЕЛИ ДРОБОВЕ

Астма
Сънна апнея

ЧЕРЕН ДРОБ

Стеатоза на черния дроб

ПАНКРЕАС

Повишена инсулинова резистентност
Диабет тип 2

ТАЗ

Болки в тазобедрените стави
Накуцване

КРАКА

X-образни крака

КОЛЕНА

Артрит
Болки в коленната става

ХОДИЛА

Плоско стъпало

ГЛАВА

Ниско самочувствие
Депресия
Главоболие
Увеличено налягане в мозъка

СЪРЦЕ

Сърдечносъдови заболявания
Висок холестерол
Високо кръвно налягане

СТОМАХ

Гастроезофагеална рефлуксна болест

ГРЪБ

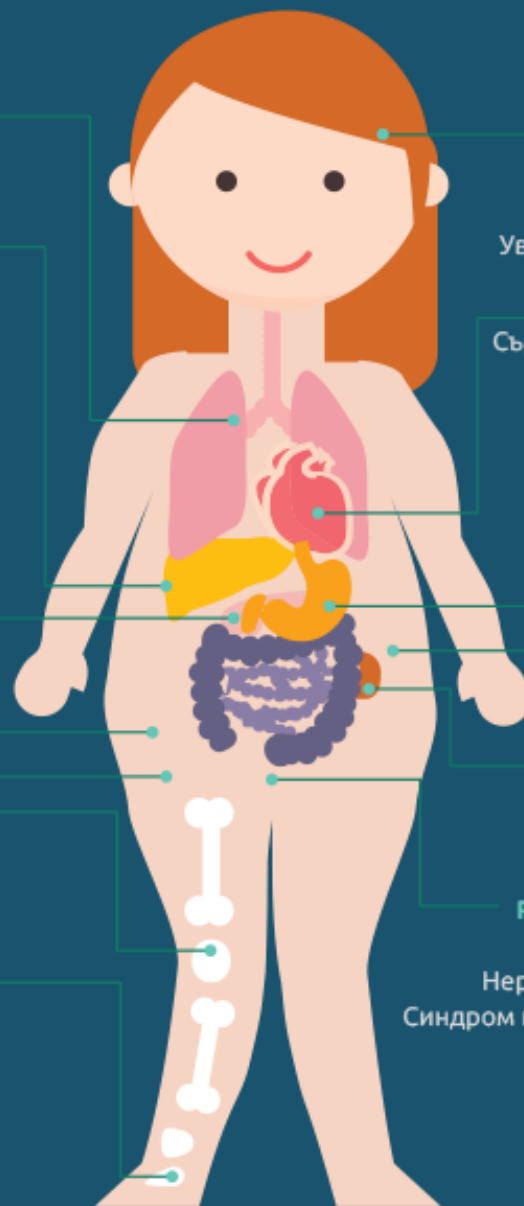
Болка в лумбалния сегмент

БЪБРЕЦИ

Заболявания на бъбреците

РЕПРОДУКТИВНИ ОРГАНИ

Хормонален дисбаланс
Нередовен менструален цикъл
Синдром на поликистозните яйчници



Активно спортуващи, но и здрави

- От 50% до 70% от спортния потенциал се определя от генетични фактори
- Риск от травми и възпаления
- Интерес към професионален спорт – къде ще са най-добри



Хронични заболявания

Заболяванията, предавани в рода, не е нужно да бъдат развити и от детето



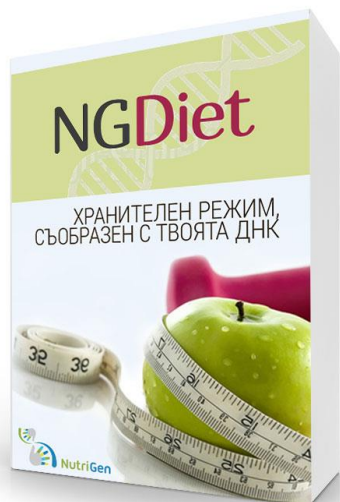
➤ Диабет тип 2

Намалена
КОСТНА ПЛЪТНОСТ

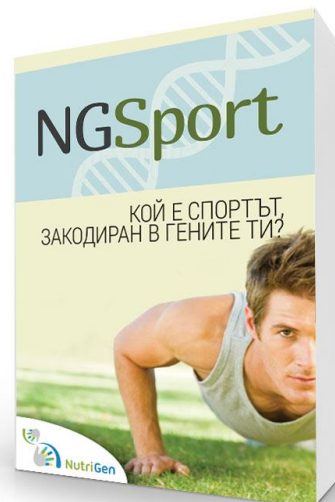


➤ Сърдечносъдови
заболявания

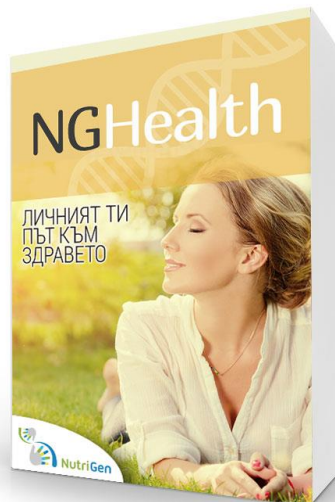
Как можем да помогнем



За да не се стига до затлъстяване и заболяванията, свързани с него



Активно спортуващи, здрави и успешни в спорта



Планиране на здравето и превенция на хронични заболявания

Подобряване на метаболизма на естрогена – за майките и техните дъщери



Благодаря за вниманието!

Боряна Герасимова
Съосновател на NutriGen

e-mail: b.gerasimova@nutrigen.bg

 nutrigen.bg

 **NutriGen**

