

	Συστατικό	Γονίδιο	Ερμηνεία
Διατροφικός μεταβολισμός	Βιταμίνη Α	BCMO1	Εμπλέκεται στη μετατροπή του β-καροτένιου σε ρετινοϊκό οξύ (ενεργή μορφή βιταμίνης Α). Συγκεκριμένες παραλλαγές σχετίζονται με μειωμένη αποτελεσματικότητα μετατροπής του β-καροτένιου σε ενεργή βιταμίνη Α.
	Βιταμίνη Β6	NBPF3	Σχετίζεται με τη σύνθεση της NBPF3, μιας ορμόνης που σχετίζεται με την κάθαρση της βιταμίνης Β6 από το σώμα. Συγκεκριμένες παραλλαγές σχετίζονται με χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης Β6.
	Βιταμίνη Β12	FUT2	Εμπλέκεται στην απορρόφηση και μεταφορά της βιταμίνης Β12 μεταξύ των κυττάρων. Παραλλαγές του γονιδίου έχουν συνδεθεί με χαμηλά επίπεδα βιταμίνης Β12 στο αίμα.
	Βιταμίνη C	GSTT1	Παράγει μια πρωτεΐνη της οικογένειας ενζύμων S-τρανσφεράσης της γλουταθειόνης. Αυτά τα ένζυμα παίζουν βασικό ρόλο στη χρήση της βιταμίνης C. Συγκεκριμένες παραλλαγές σχετίζονται με χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης C.
	Βιταμίνη D	GC	Παίζει καθοριστικό ρόλο στο μεταβολισμό και στη ρύθμιση των επιπέδων της βιταμίνης D στο σώμα. Συγκεκριμένες παραλλαγές σχετίζονται με χαμηλότερα επίπεδα βιταμίνης D στο αίμα.
	Βιταμίνη E	Διαγονιδιακή περιοχή κοντά στο γονίδιο APOA5	Μια παραλλαγή σε μια διαγονιδιακή περιοχή κοντά στο γονίδιο APOA5, που εμπλέκεται στη μεταφορά λιπιδίων, σχετίζεται με τα επίπεδα της βιταμίνης E.
	Φυλλικό οξύ	MTHFR	Παράγει το ένζυμο MTHFR, το οποίο είναι ζωτικό για τη χρήση του φυλλικού οξέος στον οργανισμό. Συγκεκριμένες παραλλαγές σχετίζονται με μειωμένη δραστηριότητα του ενζύμου MTHFR και μεγαλύτερο κίνδυνο ανεπάρκειας φυλλικού οξέος.
	Μαγνήσιο	TRPM6	Είναι ένας μεταφορέας μαγνησίου. Συγκεκριμένες παραλλαγές σχετίζονται με χαμηλότερα επίπεδα μαγνησίου στον ορό.
	Ψευδάργυρος	SLC30A3	Είναι ένας μεταφορέας ψευδαργύρου. Συγκεκριμένες παραλλαγές σχετίζονται με χαμηλότερα επίπεδα ψευδαργύρου στον ορό.

	Συνήθεια	Γονίδιο	Ερμηνεία
Διατροφικές συνήθειες & Δυσανεξίες	Αντίληψη γεύσης του λίπους	CD36	Είναι ένα πολυλειτουργικό γονίδιο που κωδικοποιεί μια πρωτεΐνη γνωστή ως μόριο CD36, η οποία παίζει σημαντικό ρόλο σε διάφορες φυσιολογικές διεργασίες. Οι φορείς συγκεκριμένων παραλλαγών απαιτούν μεγαλύτερες ποσότητες λίπους στα τρόφιμα για να ανιχνεύσουν τη γεύση των λιπών.
	Προτίμηση ζάχαρης	GLUT2	Εμπλέκεται στη ρύθμιση της γλυκόζης στο σώμα. Τα άτομα που διαθέτουν συγκεκριμένες παραλλαγές φαίνεται να έχουν μεγαλύτερη προτίμηση στα γλυκά τρόφιμα και ποτά και είναι πιο πιθανό να υπερκαταναλώνουν ζάχαρη.
	Φαγητό μεταξύ των γευμάτων	MC4R	Κωδικοποιεί τον υποδοχέα μελανοκορτίνης 4, ο οποίος βρίσκεται στην περιοχή του υποθαλάμου του εγκεφάλου. Συγκεκριμένες παραλλαγές συνδέονται με αυξημένη όρεξη και μεγαλύτερη τάση για κατανάλωση σνακ μεταξύ των γευμάτων.
	Πείνα	NMB	Ρυθμίζει τη διατροφική συμπεριφορά. Συγκεκριμένες παραλλαγές συνδέονται με αυξημένη όρεξη.
	Κορεσμός – «Αίσθηση πληρότητας»	NMB	Οι άνθρωποι που φέρουν συγκεκριμένες παραλλαγές βιώνουν δυσκολία αίσθησης πληρότητας και τείνουν να τρώνε περισσότερο χωρίς να νιώθουν ικανοποιημένοι.
	Συστατικό	Γονίδιο	Ερμηνεία
	Λακτόζη	MCM6	Είναι μέρος του συμπλέγματος MCM που βοηθά στη ρύθμιση της έκφρασης του γονιδίου LCT, το οποίο κωδικοποιεί τη λακτάση - το ένζυμο, το οποίο συμμετέχει στη διάσπαση της λακτόζης. Παραλλαγές του γονιδίου σχετίζονται με μειωμένη παραγωγή λακτάσης.
	Πέψη αμύλου	AMY1	Κωδικοποιεί το ένζυμο αμυλάση που βοηθά στην πέψη του αμύλου. Συγκεκριμένες παραλλαγές σχετίζονται με μειωμένη ικανότητα πέψης των αμύλων.
	Καφεΐνη	ADORA2A	Κωδικοποιεί έναν από τους κύριους υποδοχείς για την αδενοσίνη. Η αδενοσίνη έχει πολλές λειτουργίες στο σώμα, συμπεριλαμβανομένης της προώθησης του ύπνου και της ηρεμίας και της καταστολής της διέγερσης. Τα άτομα που διαθέτουν συγκεκριμένες παραλλαγές είναι πιο ευαίσθητα στις διεγερτικές επιδράσεις της καφεΐνης και βιώνουν μεγαλύτερες αυξήσεις στα συναισθήματα του άγχους μετά την πρόσληψη καφεΐνης.
	Αλκοόλ	ALDH2	Κωδικοποιεί ένα ένζυμο που παίζει καθοριστικό ρόλο στο μεταβολισμό του αλκοόλ. Συγκεκριμένες παραλλαγές σχετίζονται με μειωμένη μετατροπή της ακεταλδεϋδης σε οξικό οξύ και μπορεί να συσχετίζονται με έξαψη, ναυτία και χειρότερο χανγκόμπερ κατά την κατανάλωση αλκοόλ.

	Παράγοντας	Γονίδιο	Ερμηνεία
Καρδιομεταβολική υγεία & ασθένειες - Διαχείριση βάρους & σύνθεση σώματος	Ωμέγα-3 & Ωμέγα-6 λιπαρά	FADS1	Κατευθύνει την παραγωγή του ενζύμου δεσатуράση λιπαρού οξέος 1, το οποίο μετατρέπει τα Ωμέγα-6 και Ωμέγα-3 λιπαρά σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα που συμμετέχουν σε φλεγμονώδεις και ανοσολογικές αποκρίσεις. Συγκεκριμένες παραλλαγές συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα HDL χοληστερόλης όταν η κατανάλωση Ωμέγα-6 λιπαρών είναι υψηλή.
	Καφεΐνη & αρτηριακή πίεση	CYP1A2	Παράγει το ένζυμο κυτόχρωμα P450 1A2, το οποίο εμπλέκεται στη διάσπαση της καφεΐνης. Συγκεκριμένες παραλλαγές σχετίζονται με βραδύτερη διάσπαση της καφεΐνης και υψηλότερο κίνδυνο υψηλής αρτηριακής πίεσης και καρδιακής προσβολής όταν η πρόσληψη καφεΐνης είναι υψηλή.
	Γλυκαιμικός δείκτης & διαβήτη τύπου 2	TCF7L2	Παίζει σημαντικό ρόλο στο μεταβολισμό της γλυκόζης και σχετίζεται κυρίως με κίνδυνο για διαβήτη τύπου 2. Συγκεκριμένες παραλλαγές σχετίζονται με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2.
	Παράγοντας	Γονίδιο	Ερμηνεία
	BMI – Κίνδυνος παχυσαρκίας	FTO	Είναι ένας σημαντικός γενετικός παράγοντας στην έρευνα για την παχυσαρκία. Συγκεκριμένες παραλλαγές σχετίζονται με υψηλότερο BMI και αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας.
	Κατανάλωση πρωτεϊνών & απώλεια βάρους	FTO	Οι φορείς συγκεκριμένων παραλλαγών χάνουν περισσότερο σωματικό βάρος, συμπεριλαμβανομένης της λιπώδους μάζας, όταν ακολουθούν μια δίαιτα μέτρια έως υψηλή σε πρωτεΐνη, αλλά όχι όταν ακολουθούν δίαιτα χαμηλότερης πρωτεΐνης.
Συνολική κατανάλωση λίπους & απώλεια βάρους	TCF7L2	Σε άτομα που διαθέτουν συγκεκριμένες παραλλαγές, η ποσότητα λίπους στη διατροφή μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη σύσταση του σώματος, καθώς και τον κίνδυνο για αυξημένο σωματικό βάρος ή παχυσαρκία. Η κατανάλωση χαμηλής έως μέτριας ποσότητας λίπους μπορεί να βοηθήσει στη διευκόλυνση της απώλειας βάρους στα συγκεκριμένα άτομα.	
Ανάκτηση βάρους	ADIPOQ	Παίζει σημαντικό ρόλο στις μεταβολικές διεργασίες, ιδιαίτερα σε σχέση με την παχυσαρκία, την ευαισθησία στην ινσουλίνη και την καρδιαγγειακή υγεία. Συγκεκριμένες παραλλαγές συνδέονται με υψηλότερο κίνδυνο ανάκτησης βάρους μετά την αρχική απώλεια, σε σύγκριση με τη διατήρηση μακροπρόθεσμης σταθερότητας βάρους.	